Paed.
8

ibliothek Regensburg
Pacday 8

Paedag 8

Von der Kreisbibliothek Regensburg

C.

Johann Heinrich Martin Ernesti

Sitten- und Diättafel

oder

Lehren der Höflichkeit, Wohlanständigkeit und Gesundheit.

Paedag. 8

N. 9.

Von der Kreisbibliothek Regensburg

Dritte beträchtlich vermehrte Ausgabe.

Coburg
bey Rudolph August Wilhelm Ahl, 1790.

Seinen Freunden,

Herrn Hofrath und Professor

E s c h e n b u r g

in Braunschweig,

Herrn Schulrath und Canonicus

C a m p e

in Braunschweig,

Herrn Director

Salzmann

in Schnepfenthal,

und

Herrn Magister und Inspector

Schäfer

in Anspach

mit besonderer Hochachtung und Liebe

gewidmet.

Vorrede.

Ich habe in den Vorreden zu den zwey vorhergehenden Auflagen dieses Büchleins bemerkt, daß unser höfliches Betragen gegen Andere nicht nur deren Stand und Würde, sondern auch deren innerem Werth entsprechen, und nicht ohne Aufrichtigkeit seyn müsse. Aber ist es auch immer möglich, bey der erforderlichen Rücksicht auf Stand und Character sich dem persönlichen Werth gemäß zu betragen, ohne gegen die Aufrichtigkeit, welche für das gesellschaftliche Leben eine eben so angenehme, als nützliche Tugend ist, zu handeln, oder ohne sich in einen für unser Glück nachtheiligen Ruf zu bringen? Denn Mancher genießt die Ehren-

—

renbezeugungen der mehr oder weniger glänzenden Verdienste seiner Ahnen, ohne sich jene durch eigene würdig zu machen; Manchen nennt man Excellenz, Gnaden, HochEhrwürden, der, wenn er den Gehalt dieser Worte bedächte, sie eher für Spott, als Ausdruck der Verehrung ansehen müßte; Mancher bekleidet ein Amt, das ihm Andere unterordnet: die vielen Fehler, welche er von Seite des Verstandes und Herzens in demselben verschuldet, legen es an den Tag, wie wenig er das ihm geschenkte Vertrauen verdiene. Und doch soll man sich gegen dieselben so bezeigen, als gegen die Würdigen? Heißt das nicht der Stimme des Volks widersprechen, seinen Verstand verläugnen, wider seine eigene Ueberzeugung handeln, und also ungerecht und unbescheiden gegen Andere seyn, und die Aufrichtigkeit verletzen? Mancher sucht durch einen Titel seine Schwächen zu bedecken, die am wenigsten dem scharfblickenden Seher entgehen können; und doch sollen wir auch ihm die Ehre erweisen, welche nur den Ei-

gen-

genschaften gebührt, durch die er das seyn könnte, was er heißt? Manchem Manne, der durch Kopf und Herz, und durch rühmlichen Gebrauch seiner Talente in seinem Wirkungskreise sich auszeichnet, den wir daher sehr hochschätzen und bewundern; der aber in einem niedrigen Stande lebt, dürfen wir vor der Welt unsere Gefühle nicht so ausdrucken, als wir uns äusserlich gegen jene Unwürdige benehmen, ohne gegen die öffentlichen Sitten anzustoßen, oder sich gar lächerlich zu machen: ist das nicht offenbare Beleidigung der Aufrichtigkeit? Und doch können wir in diesem, und in den vorhergedachten Fällen nicht aufrichtig seyn, ohne sich dem Tadel und den Vorwürfen Preis zu geben? Es ist hier nicht der Ort, zu zeigen, was die Höflichkeitsgebräuche, die vornehmlich davon, daß wir die Vollkommenheiten Anderer anerkennen, Beweise seyn sollen, wenn sie nicht entsprechend sind, für schädliche Folgen haben können; wie sie der Eitelkeit unwürdiger Leute schmeicheln, sie wohl

gar so unverschämt machen, daß sie über andere würdige und verdienstvolle Personen stolz hinwegsehen, es den würdigen, verdienstvollen, und vielleicht in verschiedener Rücksicht über Andere erhabenen Mann kränken und niederschlagen müsse, wenn er wahre Vorzüge verkannt, und die Begriffe von Werth verwirrt sieht; wie viel Gutes durch die Entziehung der äusseren Vortheile und Ermunterungen der Welt geraubt werden kann. Ich will hier nichts davon erwähnen, so gern ich auch möchte, wiefern jene Gebräuche bey vielen Menschen den Trieb tödten können, nach inneren Vorzügen zu streben, da man weiß, wie sinnlich der Mensch ist, und wie gern er sich mit dem Aeusseren begnügt, und was sie für eine schädliche Wirkung für die Jugend hervorbringen müssen, wenn sie wahrnimmt, daß einsichtsvolle, rechtschaffene, und für Menschenwohl thäthige Männer nicht die ihnen gebührende Achtung genießen; wenn sie in Reden, Handlungen, und im

gan-

ganzen Betragen gegen dieselben, wie gegen Andere, das Gegentheil von dem sehen, was sie sehen sollten, um zur Nachahmung des Guten und Großen erweckt zu werden, und durch möglichen Fleiß und Anstrengung sich auf's Beste zu ihrem Berufe geschickt zu machen; wenn sie findet, daß man ohne Mühe und Verdienst die Achtung ernten kann, welche brauchbare Männer auch wohl in einem minderen Grade genießen, und daß die Welt in diesem Falle gütig genug ist, eine gestempelte Kupfermünze mit mehrerer Hochschätzung zu betrachten, als ungeprägtes Silber und Gold? Aber wie ich schon gesagt habe: ich will hier nicht den Schaden zeigen, den die Höflichkeitsgebräuche, wenn man sie gegen Personen ohne inneren Werth beobachtet, verursachen können; sondern nur das liegt mir am Herzen, wie man junge Leute zur Höflichkeit, die man Jedem, auch nach Verhältniß und in seiner Art dem Verdienstlosen schuldig ist, anhalten soll,

ohne daß die Aufrichtigkeit leidet, und wie ein anscheinender Widerspruch in der Erziehung da gehoben werde. Man pflegt diesem gemeiniglich dadurch zu begegnen, daß man sagt, die Höflichkeitsgebräuche hätten in den Augen der Welt selbst nicht den Werth, der eigentlich in denselben liegt; aber wer kann mit gutem Gewissen die Jugend anweisen, daß sie Andern etwas sage, das einen andern Sinn hat? Die Entschuldigung: es ist Mode, sich so auszudrucken, ist eben so unstatthaft, weil wir sonst die Jugend lehren, daß die Gewohnheit eines Fehlers dessen Natur nicht ändere, sondern nur mache, daß er weniger auffällt. Man darf also ja nicht unterlassen, der Jugend einzuschärfen, daß sie die Höflichkeitsgebräuche von einer doppelten Seite zu betrachten habe, nämlich nicht nur, insofern sie Anerkennung der Vorzüge und Verdienste Anderer sind, sondern auch

auch in so fern sie beweisen sollen, daß wir gegen Andere Achtung haben, Jedermann gern gefällig seyn, und uns ihrem Dienste und Vergnügen widmen wollen; daß wir uns gern bequemen, uns, so weit es ohne Pflichtverletzung geschehen kann, nach Anderer Geschmack und Neigung zu richten; daß sie ein Mittel sind, die Leidenschaften Anderer in ihren Schranken zu erhalten; daß wir ein solches Betragen unserem eigenen Herzen schuldig wären, welches Wohlwollen und Liebe gegen Jeden empfindet, und es bey gegebener Gelegenheit an den Tag zu legen bereit ist; und daß es nicht vernünftig wäre, die Höflichkeit um deßwillen bey Seite zu setzen, weil man sähe, daß nicht der ganze Zweck, sondern

dern

dern nur ein Theil von diesem, der doch nicht ohne beträchtlichen Nutzen wäre, erreicht werden könne. Wir müssen der Jugend sagen, daß zwar Manche in einem solchen Rufe ständen, der sie unserer Achtung unwürdig erkläre; aber daß die Welt in ihrem Urtheil nicht immer gerecht sey, und daß man besser thue, wenn man etwas zu viel, als zu wenig Zutrauen habe, und daß der Bescheidenheit der Jugend es vorzüglich zukomme, nicht Andere zu richten, weil sie vor Andern in Gefahr wäre, falsch zu urtheilen, und diesem Urtheil gemäß sich unschicklich zu betragen. Wenn wir der Jugend auf diese Art die Höflichkeit empfehlen, so wird sie diese nicht für Leerheit halten, und nie glauben, daß sie durch die Beobachtung derselben der Vernunft und Wahrheit zuwider handele, und zugleich

gleich wird den schlimmen Folgen vorgebeugt werden, welche oben erwähnt wurden, da sie nun weiß, daß die Höflichkeitsbezeugungen nach Beschaffenheit der Person bald ein Anerkennungsbeweis der Vorzüge und Verdienste, bald eine Erklärung unseres Wohlwollens und Diensteifers, und bald beydes zusammen sind. Was das Buch selbst anlangt, das hier stark vermehrt erscheint, so bin ich meinem Grundsatze getreu geblieben, nichts zu lehren, was ich nicht mit Gründen unterstützen konnte. Hier und da möchte es zwar nicht so scheinen; aber die Ursache, warum einigen Regeln nicht die Gründe folgen, ist eben diese, welche ich in der Vorrede zur ersten Auflage angeführt habe: sie liegen schon in dem Vorhergehenden, oder in den Vorschriften selbst. Der Beyfall, mit welchem das Werkchen aufgenommen wurde, war mir Ermunterung genug, demselben bey der dritten Ausgabe so viel mir Lage und Zeit verstatteten, noch grössere Brauchbarkeit zu geben, oder es noch

gemein-

gemeinnütziger zu machen, ob ich gleich zunächst für die Jugend arbeitete. Vielleicht tadeln aber auch einige Leser, daß ich in den Vermehrungen der Diättafel zu weit gegangen wäre, da es zumal in manchen Stellen, scheinen mag, daß ich in das Gebiet der Arzeneykunde gestreift habe. Aber es ist auch nur Schein: Medici est, morbis mederi, und dazu findet man in der Diättafel keine Anweisung; wohl aber, was man zu thun habe, um seine Gesundheit zu erhalten, und wenn man der Hülfe des Arztes bedürfe. Möchten nur diese gemeinnützigen Lehren der Gesundheit, wie die Lehren guter und höflicher Sitten, den Nutzen stiften, dazu sie für die Jugend insbesondere bestimmt sind! Das ist mein herzlicher Wunsch, mit welchem ich dieses Büchlein in das Publicum begleite. Coburg, im März, 1790.

Vor-

Vorrede
der zweyten Ausgabe.

Wer in Gesellschaften, wo ein guter Ton und guter Geschmack herrscht, einen Platz verdienen, und die Gunst und Zuneigung Anderer auch da sich erwerben will; wer den guten Eigenschaften seines Verstandes und Herzens einen angenehmen Reiz zu geben, und einen Weg sich zu öffnen wünscht, da er zu seinem, und Anderer Besten mit Glück einst wirken kann, der muß nicht nur die Regeln einer anständigen und feinen Lebensart wohl kennen, sondern sie auch in vorkommenden Fällen mit Sorgfalt, Geschicklichkeit und Leichtigkeit auszuüben wissen, und aus seinem ganzen Betragen diejenige Achtung blicken lassen, welcher die Personen, mit denen er umgeht, werth sind. Zu diesem Endzweck habe ich im Jahr 1783. meine kleine Sittentafel herausgegeben, welche hier verbessert, und mit den Regeln der Gesundheit, die ich deßwegen in dieses Büchlein aufgenommen habe, weil sie,

auch

auch sie einen großen Einfluß auf gute Sitten haben, vermehrt erscheint. Ich weiß es wohl, daß zu einem Menschen, der in einer Gesellschaft seine Rolle vollkommen spielen soll, mehr, als Wohlanständigkeit, Beobachtung des Sittengebrauchs und Artigkeit, nöthig sey, daß man auch Kenntniß des Welttons, und der Menschencharactere, die Kunst angenehm zu unterhalten und gefällig zu seyn, verstehen müsse, ohne der Güte des Herzens und der Rechtschaffenheit etwas zu vergeben; allein dieses erfordert durch viele Erfahrungen und Beobachtungen gebildete Klugheit, die man wohl nicht, ohne ungerecht zu seyn, von der angehenden Jugend verlangen kann; indessen muß doch jenes, wovon hier Unterricht ertheilt wird, den Anfang in der Bildung eines würdigen Gesellschafters machen. Wenn die Jugend mit dem, was zu einer guten Lebensart gehört, ziemlich bekannt ist, so führe man sie in gute und feine Gesellschaften; sie wird diese beherzt besuchen, weil sie ihre Obliegenheit in denselben doch einigermassen kennt; sie wird sich in dem, was das Aeusserliche anlangt, nach und nach ausbilden, und durch beständige Uebung ihrem Betra-

gen

gen diejenige Geschmeidigkeit, Politur und Anmuth geben, welche man so gern bemerkt; wer aber die Sittengebräuche, und was die Höflichkeit erfordert, nicht weiß, und diesen Mangel fühlt, und ihn um so mehr fühlen muß, je mehr er sich mit anderen wohlgesitteten und beliebten Personen vergleicht, der wird nicht nur Fehler auf Fehler begehen, sondern auch, aus Furcht anstößig zu werden, oft anstößig seyn, und nicht selten eine lächerliche Verlegenheit zeigen; er wird, wenn er sieht, daß sein Betragen auffalle, das Vergnügen des gesellschaftlichen Lebens nicht schmecken, von demselben abgeneigt werden, und die Vortheile entbehren müssen, die wir in einem guten Umgang gewinnen können. Giebt man der Jugend, sobald als möglich, eine Anleitung zur guten Lebensart, und hält sie zur Ausübung derselben an, so wird das Natürlich: rohe bald abgeschliffen seyn, zumal in dem, was die körperliche Höflichkeit betrifft, und das schwerfällige, gezwungene und steife Wesen, welches dem, der sich erst spät zu thun bequemt, was Sitte ist, vielleicht lebenslang anhängen wird, wird ganz unsichtbar an ihr seyn. Aeltern sollten zuerst mit gutem Exem-

pel voran gehen: alle ihre Handlungen und Reden betrachten und hören Kinder mit der größten Neubegierde und Aufmerksamkeit. Es giebt junge Leute, welche, weil sie nicht wissen, warum man dieses oder jenes beobachten muß, dergleichen für eine Grille der Vornehmen, oder für eine Erfindung der Schmeicheley halten, und daher den Sittengebrauch vernachlässigen, oder doch ungern ausüben; ich habe also das, was ich von einer guten Lebensart lehrte, mit Gründen, warum es geschehen soll, unterstützt, wenn sich nämlich Gründe angeben ließen: manches ist freylich dem natürlichem Gefühl des Häßlichen und Uebelkleidenden überlassen. In diesem Büchlein sucht man vergebens Complimentenformeln, da ich wünsche, daß die Jugend stets aus dem Herzen reden möge; und hat man ihr Wohlwollen, Achtung und Liebe gegen alle Menschen eingeprägt, so wird sie sich gewiß immer so ansdrucken, daß es nicht mißfallen kann. So wie der Verstand wächst, und die Empfindungen veredelt und verfeinert werden; so wird sich auch zugleich ihre Sprache veredeln und verfeinern, und ein anmuthiges Gepräge an sich tragen: der

Vor=

Vortheil ist dann der, daß ihre Complimente keine Albernheiten und schöngesagte Unwahrheiten sind, wozu Manche ihre Kinder, ohne Schaden zu besorgen, anführen. Wie man sich insbesondere gegen seines Gleichen, gegen Höhere und Niedere, und auch gegen das schöne Geschlecht, zu verhalten habe, das lernt man mehr durch Nachahmung guter Beyspiele, vorzüglich in Cirkeln edler und gesitteter Menschen, zum Theil auch, nach vorhergegangener Anweisung, durch eigene Selbstbetrachtungen. Ich habe mich darüber schon in der hierbeygedruckten Vorrede zur ersten Ausgabe erklärt, und wiederhohle nochmals, daß in diesem Punct viele Vorsicht und Gewissenhaftigkeit erfordert werde, um nachtheilige Begriffe und Gesinnungen zu verhüten: man vergesse ja nicht den Nutzen der Verschiedenheit der Stände einleuchtend darzuthun, und wie der eine ohne den andern nicht wäre, und nicht seyn könne, was er seyn soll; auch zeige man, wie der verschiedene Ausdruck der Höflichkeit in einem und eben demselben Fall doch eine nnd eben dieselbe Empfindung des Herzens offenbare, daß also der Ausdruck des Wohlwollens, der Ach-

tung und Liebe, welche man den vornehmen Ständen zu widmen pflegt, im Grunde betrachtet keinen grössern Gehalt habe, als derjenige, den man gegen Leute von gemeinem Stande braucht: nicht das Gepräge giebt dem Gold seinen Werth. Endlich empfehle ich noch ein nützliches Buch, dessen Erscheinung mein Werkchen gewiß nicht überflüssig gemacht hat, aber wohl zur Fortsetzung, wo nicht zur Vollendung des Unterrichts, trefflich dienen mag, ich meyne: Regeln einer feinen Lebensart und Weltkenntniß zum Unterricht für die Jugend, und zur Beherzigung für Erwachsene von D. John Trusler. Aus dem Englischen übersetzt mit einer Zugabe von Carl Philipp Moriz. Berlin, 1786. *) Der Herr Herausgeber ist uns aber die Zugabe schuldig geblieben, und hoffentlich wird er sein Versprechen, um die englische Schrift brauchbarer und gemeinnütziger zu machen, noch erfüllen. Coburg, im Jänner, 1788.

*) Auch das sehr schätzbare (aber nicht ganz ausgearbeitete) Buch: Ueber den Umgang mit Menschen von A. Freyherrn von Knigge. In zwey Theilen. Hannover, 1788. in 8.

Vor-

Vorrede

der ersten Ausgabe.

Ich liefere hier der Jugend einen kleinen Beytrag zu ihrer äusseren Bildung, die weit mehr Aufmerksamkeit, Sorgfalt und Fleiß verdient, als man gemeiniglich darauf zu verwenden pflegt: denn eine höfliche und wohlgesittete Lebensart ist doch gewiß dem jugendlichen Alter so nöthig und nützlich, als dem männlichen. Sie ist einmal ein Mittel, und bleibt es, so lange wir in dieser Welt leben, das den Weg zu den Herzen der Menschen bahnt, die Gaben, Vorzüge und Güter der Seele mit Gewinn nachdrücklich empfiehlt, und so manchfaltigen großen Nutzen stiftet. Und sind nicht Sitten, Ehre und Tugend genau mit einander verwandt? Billig sollte man also wohl frühzeitig die Jugend an gute nnd feine Sitten gewöhnen. Aber man behauptet wohl nicht mit Unrecht, daß sie, wie es denn die Erfahrung jedem aufmerkenden und beobachtenden Menschen zu laut bestätigt, unter der Jugend noch zu wenig bekannt seyn, und daß darin der Grund von so vielen Uebeln liege. Wäre es nun nicht zu wünschen, daß die Gesetze der Höflichkeit und des Wohlstandes mehr allgemein

gemacht würden, und daß man damit die Gründe verbände, die es zur Pflicht machen, so, und nicht anders, zu handeln? Und dazu könnte denn etwa auch diese **kleine Sittentafel** dienen, die ich eben deßwegen nicht in der lateinischen Sprache niederschrieb, wie ich es gleich Anfangs aus guten Ursachen Willens gewesen bin. Warum ich nicht **überall** die Gründe in die Augen fallend dargestellt habe, ist wohl leicht einzusehen, da sie entweder schon voraus gegangen, oder in die Vorschriften selbst hinein gewebt sind. Noch muß ich erwähnen, daß man in dieser kleinen Schrift weder ein Register von bloßen Complimenten, noch **einzelne**, und **besondere** Regeln finden wird, wie man sich in Ansehung der Verschiedenheit der Stände, und des Geschlechts, zu verhalten habe; denn was diese anbetrifft, so hängt gar zu viel von der Zeit, den Umständen und Gewohnheiten eines Orts ab. Ich bin überhaupt der Meynung, daß man junge Leute, so wenig, als möglich, mit den vielen Unterschieden bekannt mache, wodurch nur Hochmuth, Hoffarth und Stolz erzeugt und genährt werden. Man präge ihnen lieber oft und tief ein, daß nur **Verdienste von Seiten des Verstandes und Herzens** einen **wirklichen** Vorzug geben, daß diejenigen, welche sie besitzen, die Aufmerksamkeit, Gunst und Achtung, selbst der Grossen, verdienen, und auch von Verständigen und Kennern vor Andern genießen, daß hingegen Geburt,

Titel

—

Titel, Reichthum, von jenen unbegleitet, nur Leerheiten sind, und gar nicht zur Ehre gereichen *). Den Ton der Welt, Jedem nach Stand und Würde zu begegnen, werden junge Leute gelegentlich im Umgang, und in den Gesellschaften aufs leichteste lernen; und es ist schon genug, wenn man ihnen bey Zeit einige Kenntnisse vom wahren Werth der zeitlichen Güter, und der Menschen, beygebracht, und sie von der Nothwendigkeit und Nützlichkeit der verschiedenen Menschenclassen unterrichtet hat. **Kommt Zeit; kommt Rath;** Dieß wird nicht hindern, sie ihr Glück fühlen zu lassen, wenn sie vornehm sind, und ihre äusseren Vortheile als einen Sporn zum Guten zu nützen. Also an seinem Ort kann und muß man in Ansehung der Stände und des Geschlechts das eine und das andere erinnern. Wie, wenn z. E. der Sohn eines Ministers sich im Gespräch und Umgang mit Andern, gleich seinem Vater verhalten wollte? Wie, wenn ein vornehmes Kind, ich rede nicht von den ganz Kleinen, zu dem Andis sagt, dem es sich gehorsamst, oder unterthänig empfehlen sollte? Aber nur lasse man

*) **König Friedrich, der Große, der Einzige, der Verdienste zu schätzen wußte, und es ehrte und belohnte, sagte bey einer bekannten Gelegenheit: „es kommt nur allezeit auf** ***Merite personel*** **an.„**

man nie aus der Acht, allen falschen Begriffen von der Ehre vorzubeugen, und den ersten Keim zum Stolz zu unterdrücken. Man bemerke z. E. daß der gewöhnliche Hause der Menschen anders grüsse, als der edlere und vornehmere Theil, daß jenen der Complimententon der Vornehmen nicht eigen und behaglich sey, daß man sich also weislich darnach richten müsse. So werden junge Leute nicht den einfältigen Schluß machen, daß diese mehr, als jene, wären, weil zu jenen nichts von einer gehorsamen Dienerschaft geredet würde.

Coburg, am 20sten November, 1782.

Sitten-

Lehren
der
Höflichkeit
und
Wohlanständigkeit.

I.

Wie man sich zur Morgenzeit verhalte?

Sobald du vom Bette aufgestanden bist, so kleide dich fertig und ordentlich an. Dieß kann viel zu deiner Munterkeit und Zufriedenheit beytragen; die Kräfte, die dir der goldene Schlaf giebt, in Bewegung setzen; und dich zum Fleiß und Guten schön vorbereiten. Sich langsam und unordentlich ankleiden, bringt nur um die kostbare Zeit, wirkt Schande, und wer weiß, was für Unbequemlichkeiten und Mißvergnügen?

Thue es aber nicht im Beyseyn Anderer, wenn es seyn kann: die Schamhaftigkeit, welche vor so vielem Bösen bewahrt, und worauf sich Unschuld und Ehrerbietigkeit gründet, gebietet dir solches.

Beym Anziehen nimm zuerst diejenigen Kleidungsstücke, die dich wohlanständig bedecken, damit du nicht Ursache zu erschrecken, oder dich zu schämen habest, wenn du ohngefähr überrascht würdest.

Ehe du dich ganz ankleidest, so wasche dich mit frischem Wasser, vorzüglich die Hände, das Gesicht nebst den Winkeln der Augen, den Hals, den Nacken, und die Gelenke*;) säubere auch deine Zähne, und spüle dir den Mund rein aus. Das gehört hauptsächlich zum Wohlstand, wie zur Gesundheit; und hiermit fängt die Reinlichkeit an, die bey der Lebensart das erste Grundgesetz seyn soll, und den Menschen von vielen Seiten empfiehlt; auch etwas Angenehmes empfinden läßt, da hingegen die Unreinlichkeit Abscheu, und eine üble Meynung erweckt. Waschen und Mundausspülen muß aber nicht mitten in der Stube, sondern entfernt bey Seite geschehen.

Deine Nägel müssen öfters (aber nicht zu tief) abgeschnitten, deine Haare täglich gekämmt, auch wohl und fein zusammen gelegt werden, du magst frisirt, oder unfrisirt gehen. Sonst verdienst du den Namen eines Ordentlichen nicht; sondern man sieht dich, und dieß mit Recht, als einen Liederlichen mit Verachtung an.

Siehe

*) Die Ordnung, nach welcher du dich waschen sollst, läßt sich mehr aus den Umständen bestimmen. Hast du Nachthemde, wie denn dieß sehr gut ist: so muß das Waschen dem Anzug des Taghemds vorgehen, damit es nicht naß und unrein werde.

Siehe zu, ob du auch anständig, sauber und nett angekleidet bist, ob z. E. die Strümpfe hübsch anliegen, die Nath an ihrem Ort ist, die Schnallen fest und schicklich eingemacht, die Kleider wohl zugeknöpft sind, die Wäsche reinlich, und alles andere in seiner vollkommenen Ordnung ist. Was hülf' dir sonst dein ganzer Anzug, der doch immer von den Sitten und der Lebensart des Menschen zeugt? Wer hier nachlässig seyn kann, giebt zu erkennen, daß er unempfindlich oder gleichgültig, sowohl gegen Wohlgezogenheit und Ordnung, als auch gegen die Zufriedenheit und den Beyfall Anderer sey.

Vergiß nicht, dein Schnupftuch zu dir zu nehmen, und wohl bey dir zu behalten; eine Sache, die du zur Reinhaltung der Nase so wohl, als mancher Zimmer und Säle, nothwendig brauchst.

Hast du nun alles, wie es seyn muß, gethan, so zeige dich zuvor deinen lieben Aeltern, und biete ihnen mit Artigkeit, Freundlichkeit und gebührender Achtung einen guten Morgen. Gehe wenigstens nicht eher aus dem Hause, als bis du in dem Stück deine Schuldigkeit beobachtet hast; mache auch denen, die zugegen sind, ein anständiges Compliment; und dann gehe frisch an deine Arbeit.

II.

Wie man sich überhaupt in Ansehung des Aeusserlichen, es sey zu Hause, oder ausser dem Hause, zu betragen habe?

Halte den Leib gerade, du magst stehen, oder sitzen, und trage ihn stets, wie es am natürlichsten ist; gieb ihm die gefälligste Stellung und wohlanständigste Bewegung; verbessere und verschönere ihn, so viel du nur kannst. Ein guter äusserlicher Anstand macht dich bey der Welt beliebt, und kann dir wohl dein zeitliches Glück, gar sehr befördern helfen, zumal wenn innere Vorzüge damit verknüpft sind, die erst dadurch einen Glanz bekommen. Hüte dich daher auch vor Ziererey en, wodurch sich Manche eher zuwider, als beliebt, oder angenehm machen.

Wenn du stehest, so halte nicht nur das Haupt aufrecht, ohne es auf die eine oder andere Seite zu neigen, sondern auch die Brust auswärts, die Schultern zurück, nieder, und auf beyden Seiten gleich; laß die Arme natürlich hängen; die Füsse setze, wie es ungezwungen und wohl läßt, auseinander; und stehe, so fern du stehen sollst, auf deinen Füssen fest und unbeweglich. Wie du deinen Körper itzt trägst,

so wächsest du, gleich einem zarten jungen Bäumchen, das schön und ungestaltet, gerade und krumm werden kann. Zudem kommt noch bey der entgegengesetzten Stellung das mißfällige Ansehen, und daß du Andern eine widrige Meynung von dir beybringst: hängst du z. E. den Kopf, so hält man dich wohl für einen Häuchler, oder für einen einfältigen Menschen, da der Häuchler, auch oft der Einfältige, den Kopf zu hängen pflegt.

Wenn du sitzest, so hüte dich, daß du deinem Leib keine steife, aber auch keine schiefe und krumme Richtung gebest, nicht den Kopf hängest, ihn nicht leichtsinnig bewegest, dich nicht zusammenhauchest, nicht die Kniee, oder Füsse übereinander legest, *) nicht die Beine zu weit, oder zu nahe von und an einander stellest; sitze vielmehr aufgerichtet, gerade, ruhig und anständig. Nimm auch nicht von Andern abgeborgte und übelkleidende Stellungen an.

Im Gehen darfst du nicht gebückt, nicht mit hängendem Kopf, und nicht steif und nachlässig einherwandeln, nicht den Leib hin und her bewegen, nicht Hände und Arme schlenkern, die Kniee nicht sinken und wanken lassen, die Füsse nicht schleppen, nicht schwän-

*) Gewisse Arbeiten machen hier eine Ausnahme.

schwänzeln, (renken) nicht stolpern, oder, wie gemeiniglich die Bauern einher tappen, oder durch ungeheure Riesenschritte dich lächerlich machen. Dieß alles ist wider den Bau des Leibes, und wider die Natur des Gehens, und steht daher sehr übel.

Eben so wenig darfst du im Gehen bald kurze und schwere, bald lange und flüchtige Schritte machen; sondern dein Gang sey abgemessen und ungekünstelt, natürlich und wohlanständig. Gehst du zu langsam, so sieht es aus, als wenn du deine Schritte zählen wolltest, oder als ob du in Procession giengest. Gehst du zu geschwind, so hat es das Ansehen, als wenn du gejagt würdest; du kommst dabey ausser Athem, und deine Mienen und Gesichtszüge werden verzerrt, unnatürlich und garstig. Du kannst auch, wenn du dich Jemand näherst, nicht frey genug becomplimentiren, und bist ihm wohl eine Zeitlang mit deinem Keichen lästig.

Wenn du niesen mußt, so wende dich mit dem Gesicht und dem Leib etwas ab; übrigens halte die Hand, oder das Schnupftuch vor, und niese so still, als möglich; und wenn du gähnen mußt *), so presse die Hand hohl

*) In der Gesellschaft besonders sucht man das Gähnen zu verbergen, da es nicht nur

hohl um den Lippenrand, und rede nicht darein. So erfordert es das Niesen und das Gähnen selbst, um nicht durch die Art, wie es geschieht, erst beschwerlich zu werden.

Wenn du hustest, dich schneuzest, oder räusperst, so thue auch solches nicht vor dem Angesichte Anderer; sondern wende dich etwas seitwärts, um nicht in Absicht auf die Sinne und Einbildungskraft unangenehm und beschwerlich zu werden. Auch mußt du dich in Acht nehmen, daß du keine widerliche Musik machest, um nicht durch diesen Laut, der zugleich an unsaubere Dinge erinnert, verdrießlich zu fallen. Das Allerunanständigste beym Schneuzen ist, wenn man besichtiget, was man im Schnupftuch aufgefangen hat: diese schändliche Gewohnheit mancher Leute erweckt nicht nur Ekel bey denen, die es sehen, sondern auch Widerwillen

nur übel steht, sondern auch das Zeichen ist, als ob Zeit und Weile einem lang würden: man braucht also nicht zurückzuhalten; denn zurückgehaltenes Gähnen kann in der Lunge etwas verderben: es ist ja eine Wohlthat der Natur, die es verlangt, wenn das Blut langsam geht, und durch das Gähnen einen Stoß bekommt.

und Verachtung gegen diejenigen, welche es thun.

Nimm die wohlgefälligsten und aufrichtigsten Mienen und Gebärden an, auf wahre Güte des Herzens gegründet. Denn man schließt von denselben auf das Innere, und sie gewinnen dir gar bald die Herzen Anderer.

Deine Augen dürfen sich nicht wild und schnell bewegen; sie müssen ruhig, sanft und sittsam seyn. Dieß giebt dir die Natur freylich nicht; es hängt fast allein von der Beschaffenheit deines Gemüths ab. Vergebens sagten die alten Weisen nicht, daß in den Augen der Sitz der Seele wäre.

Siehe Niemand überzwerch an, oder starr ins Gesicht; sondern schlage deine Augen, wenn du Jemand ansiehest, ein wenig nieder und richte sie mehr auf die Brust, besonders wenn es Personen sind, denen man Respect schuldig ist. Jemand überzwerch ansehen, heißt verächtlich begegnen; und starr ins Gesicht sehen, ist der Achtung, oder der Ehrerbietung zuwider.

Deine Stirn darf nicht in Falten gelegt; sondern, wie überhaupt Gesicht und Miene, heiter und offen, mit Freundlichkeit und Ernst vermischt seyn, d. i. du mußt zeigen, daß du Zufriedenheit und ein gutes Gewissen besitzest,

daß

daß du gern Menschen um dich habest, oder gern dienest, wenn man dich darum ersucht. Dadurch erweckst du dir Vertrauen; verbindest dir Anderer Herzen; giebst deinem Dienst einen neuen Werth; und trägst zum Vergnügen selbst nicht wenig bey.

Auch die Nase darf nicht in Falten gelegt, oder gerümpft werden. Die Nase rümpfen verräth etwas Spöttisches, so wie das Runzeln der Stirn zorniges, oder mürrisches Wesen.

Deine Hände, wenn sie nicht beschäfftigt sind, halte ruhig vor dir, und nie in Gegenwart solcher Personen, die von dir geehrt werden müssen, hinter dem Rücken, oder in der Tasche; bringe sie auch nicht ohne Noth an die Haare, oder ins Gesicht; und wenn du sprichst, so fichte nicht mit ihnen.

Kurz, alles Aeusserliche, deine Bewegung, Stimme, Gang, muß mit dem Character übereinstimmen, den du zu behaupten scheinen willst, und nach dem du streben sollst. Da kann es dir nicht fehlen, du erwirbst dir die Liebe, und das Wohlgefallen der Menschen.

Iß nicht, wenn du auf der Straße bist; denn es schickt sich nicht: die Bauern, und Andere von solcher Lebensart, die sich

nicht

nicht immer die Zeit nehmen können, sitzend zu essen, mögen es thun.

Grüsse freundlich und höflich, wenn du diejenigen, welche dir auf dem Wege aufstoßen, grüssest: ein unfreundlicher und unhöflicher Gruß kann nicht gefallen; er beleidigt vielmehr: die Freundlichkeit darf aber nicht von häuchlerischer Art seyn. Auch deine Geschwister, nächste Verwandte, und vertrauteste Bekannte dürfen dabey nicht ausgeschlossen werden: denn Verwandtschaft, Freundschaft und Bekanntschaft heben das gefällige und höfliche Wesen nicht auf.

Aus Unwissenheit und Nachlässigkeit werden oft auffallende Fehler im Grüssen und Becomplimentiren begangen: sey also aufmerksam auf die, welche sich zu betragen wissen, und folge ihrem Beyspiel; bücke dich z. E. nicht noch ehe du den Huth abgezogen hast; und thue nicht Beydes zugleich. Eine gute Lebensart erfordert es, daß du den Huth mit ausgestrecktem Arm bis an das Knie herabziehest, und dann erst deine Verbeugung machest.

Begegnen dir Personen, denen du vorzüglichen Respect schuldig bist, so mußt du schon in einiger Entfernung den Huth abziehen; dann vor ihnen eine tiefe und anständige Verbeugung machen, und den Huth so lange niederhalten, bis sie vorüber sind. Sind

sie von größtem Range und höchstem Stande, so machst du über dieses noch, wenn du bey ihnen bist, eine Fronte, d. i. du wendest dich mit dem ganzen Leib gegen sie zu, und machest deine erforderliche Reverenz.

Begegnet dir deine Landesherrschaft, so darfst du es nicht etwa bey diesen Höflichkeitsbezeugungen bewenden lassen: dein ganzes äusseres Betragen muß von der tiefsten Ehrfurcht und Demuth zeugen; du mußt z. B. weit von ihr dein Haupt entblößen, und es nicht eher wieder bedecken, als bis du ihr aus dem Gesichte bist.

Wenn Jemand dich grüßt, so mußt du ihm wieder einen höflichen Gegengruß machen. Sonst nennt man dich grob und hochmüthig; und du bist es in der That, so du es weißt, daß man dich gegrüßt hat.

Wenn du im Zimmer am Fenster bist, und von einer vorbeygehenden Person auf der Gass gegrüßt wirst, so darfst du ihr nicht wenigstens keiner Person, die geehrt zu werden verdient, durch das zugemachte Fenster danken, sondern du mußt, wenn du stehest, das Fenster eröffnen, und dann erst deinen Gegengruß, oder das erforderliche Compliment machen, oder wenn du hinter dem Fenster sitzest, und die Zeit zum Aufstehen zu kurz ist, doch die Be-

we-

wegung zur Beobachtung dessen machen: der Wohlstand heischt sogar, daß man sich vom Fenster ein wenig zurückzieht; denn so ist man leichter im Stande, mit Sittsamkeit und gehöriger Achtung die Höflichkeit zu erwiedern. Das thun Leute, die zu leben wissen, und es ist nachahmungswürdige Sitte: das Gegentheil hingegen ist Unhöflichkeit. Aber noch unhöflicher, ja grob wäre es, wenn du dich dabey noch auf dem Fenster aufstützest, und mit einem bloßen Kopfnicken danktest, wie müssige und stolze Leute pflegen.

Wenn dich unterwegs Jemand anredet, dessen Würde, Stand und Alter ihm einen gewissen Vorzug geben, und fragt, wie sich deine Aeltern und Geschwister befinden? So gieb ihm mit unbedecktem Haupte auf eine manierliche und anständige Art Nachricht. Thue aber nicht wieder eine ähnliche Gegenfrage; sondern danke aufs höflichste für das gütige oder gnädige Andenken, und antworte immer auf die gethane Fragen aufmerksam und ordentlich. Auch darfst du nicht den Anfang zur Trennung machen.

Sagt eine solche Person, daß du dich bedecken sollst, und du siehst, daß sie es nicht anders haben will, so mußt du es als einen Befehl ansehen, und thun; sprichst auch wohl, daß du es als Befehl annehmen müssest.

Wenn

Wenn du mit derselben Person ge-
hest, so halte nicht gleichen Schritt mit ihr, sondern eher einen halben Schuh den Schritt kürzer; man kann so bequemer mit dir reden, und man sieht dein bischen Zurückbleiben als ein Zeichen des Respects an. Auch stehe und wende dich im Gehen nicht eher, als bis es der Vornehmere thut, und kehre immer das Gesicht, aber nie den Rücken zu, und so lenke am Ende eines Gangs in der Umkehr nicht auswärts, sondern einwärts. Doch alles mit einem freyen und ungezwungenen Wesen.

III.

Wie zur Tischzeit?

Gut ist's, wenn du dich vor Tisch, so wie auch nach Tisch, wäschest; vor Tisch, weil so manches bey deinen Verrichtungen durch die Hände geht, wodurch dieselben bestäubt, oder sonst verunreiniget werden; und nach Tisch, weil es verschiedene Speisen nothwendig machen. Dabey vergiß nicht, nach Tisch dir den Mund gehörig auszuspülen, damit die Zähne von den sich anhängenden Resten der Speise gesäubert werden. *)

Wenn

*) An manchen Orten pflegt man am Ende der Mahlzeit reines Wasser in cry-
stal-

Wenn man bey Tisch betet, so hüte dich, daß du nicht etwa Flatterhaftigkeit und Leichtsinn verrathest; sondern verrichte dein Gebet mit gebührender Stille und Andacht, und störe Andere nicht durch unruhige Bewegungen, wenn leise gebetet wird, und du etwa eher fertig bist.

Setze dich nicht eher, als bis die älteren und höheren Personen sich niedergelassen haben; und setze dich fein sittsam und ohne Geräusch nieder. Es ist sehr unbescheiden, und unartig, wenn sich diejenigen, welche die Untersten uud Letzten seyn sollen, vor Andern Platz nehmen wollen; du mußt es erwarten, was dir für Platz übrig bleibt.

Bist du zu Gaste, und der Gastherr hat dir einen Platz angewiesen, oder dir über Tisch zuerst vorgelegt, so streite nicht mit einem Andern, um ihm den Vorzug einzuräumen: denn dieß heißt, dem Gastherrn einen Fehler vorwerfen; doch wenn der Gastherr, oder dessen Frau, nicht Vorleger ist, und der Vorleger hätte eine vornehmere Person übersehen, so nimm es nicht an, oder, wenn du dieser Per-

stallenen Bassins oder gläsernen Näpfchen zum Ausspülen des Mundes, und zur Reinigung der schmutzigen Finger herumzugeben.

Person zunächst bist, so überreiche es ihr selbst.

Bist du Gastherr, so zeige im Aeusserlichen, daß du dich freuest, wenn du was Angenehmes für deine Gäste hast; und lasse das lästige Zureden, daß der Gast seine Freyheit behalte. Siehe auch nicht immer auf die Gäste, indem man leicht von dir glauben möchte, du beobachtetest ihr Essen.

Dein Tellertuch nimm nicht sogleich und rasch vor dich; Denn dadurch sagst du gleichsam: nun aufgeschüsselt! ich bin schon fertig zum Essen. Laß lieber erst Andere, wenigstens die neben dir sitzen, den Anfang dazu machen.

Rücke nicht zu nahe an den Tisch; rücke aber auch nicht zu weit davon. In jenem Fall wirst du unanständig und unnatürlich essen; und in diesem kaum im Stande seyn, zuzulangen, und Unreinigkeit zu verhüten.

Eben so wenig darfst du den Arm und den Elbogen auf den Tisch legen, und deinen Teller damit einschliessen, oder dich an den Stuhl anlehnen; wenn du anders gebührlich essen, und nicht den Namen eines nachlässigen und ungehobelten Menschen dir verdienen willst.

Indem du issest, so lege Messer und Gabel allezeit zur rechten Seite, das

Brodt aber zur linken; denn so ists natürlich, und so wird gedeckt: was aber unnatürlich ist, das ist nicht anständig, nicht gesittet.

Gieb vorzüglich auf Andere Acht, wenn du issest, und zwar auf diejenigen, welche gehörig zu essen wissen. So giebt man z. B. in einigen, und zwar grossen Häusern, die Supplöfel wieder zurück, und man bekommt dafür einen andern, wenn wieder ein flüssiges Gericht kommt; in andern und gewöhnlichen Häusern pflegt man seinen Löffel, durchs Tellertuch rein gemacht, wieder vor sich hinzulegen. So wirst du also immer Recht thun, und Niemand beleidigen.

Laß nicht merken, was du gern issest, wie es jener ungezogene Bauerknabe machte, der vor Freude aufhüpfte, da er eine gebratene Gans auftragen sah. **Laß auch deine Unlust im Essen und Trinken nicht merken**: es ist eben so unanständig, als wenn du deine besondere Lust dabey zu erkennen giebst.

Sey überhaupt nicht leckerhaft, und nicht zu ekel. Beydes macht dich bey vernünftigen Menschen verächtlich, widerlich, unausstehlich; von dem Schaden der Gesundheit nicht einmal zu gedenken. Und kannst du wissen, wo du hinkommst, ob du nach deinem Eigenwillen auch immer essen oder trinken kannst? Mancher hat noch in der Fremde müssen essen lernen, was er zu Hau-

se nicht essen konnte, oder vielmehr nicht wollte, und dort die Nachwehen von dieser Unart empfunden. Danke es also deinen Aeltern, wenn sie dich dazu anhalten, daß du alles issest*), und dich besonders an einfache, natürliche und nahrhafte Kost gewöhnen. Zu einer Speise, vor welcher du keinen eingebildeten, sondern wahren und unwiderstehlichen Ekel hast, werden dich ohnehin gute und vernünftige Aeltern und Vorgesetzte, die Alles genau prüfen, nicht zwingen, weil es von der Beschaffenheit des Körpers kommen mag, und du einst die Speise also wohl essen kannst, wenn die Ursache einmal gehoben ist.

Trinke nicht über Tisch, ehe du Suppe gegessen hast, auch nicht sogleich darauf. Es ist nicht Sitte, und wider die Gesundheit. Trinkt man über Tisch, wenn die Suppe schon gegessen ist, so vermeidet man es doch, während daß man warme Speise ißt, und begegnet wohl dem Nachtheiligen durch ein Stückchen Brodt, das man dazwischen zu sich nimmt.

Ehe du zu trinken anfängst, mußt du erst hintergegessen haben; dann wischest du den Mund und die Hände mit dem Tellertuch rein ab, und trinkest, indem du dabey ins Glas siehest, langsam und ruhig. Thust du solches

 nicht

*) Durch den Hunger kann man den eingebildeten Ekel überwinden.

nicht vorher, so verunreinigest du das Glas und dein Getränk, und erregest Andern einen Ekel. Eben so mußt du auch den Mund abwischen, wenn du getrunken hast: damit du aber nicht so viel abwischen müssest, welches nicht wohl läßt, so bringe das Glas nicht zu weit in den Mund, und hebe es nicht zu hoch auf.

Bist du da, wo man noch Gesundheit zu trinken pflegt, so unterlaß es nicht, und richte dich nach dem Beyspiel der Vornehmen, die mit am Tische sind, und die Sitte noch beybehalten. Es ist doch billig und vernünftig, daß wir mit und unter den Menschen nach ihren unschuldigen Sitten und Gewohnheiten leben; und man bewahrt sich vor unangenehmen nnd nachtheiligen Urtheilen.

Nimm, wenn dir zu nehmen vorgegeben wird, das, was zunächst vor dir liegt; lange nicht etwa an einen andern Ort, um für dich das Beste zu wählen, oder drehe wohl gar den Teller, oder die Schüssel herum, daß man deine Lust, oder Unlust, recht offenbar sehe. Durch eine solche Verletzung des Wohlstandes und der Höflichkeit beschimpfest du dich, auch wohl deine Aeltern unschuldiger Weise, vor der ganzen Tischgesellschaft.

Nimm auch nicht viel auf einmal, daß Andern nichts, oder zu wenig, übrig bleibt. Es scheint sonst, als fürchtest du

du, nicht satt zu werden, und wie unverschämt ist das!

Hänge den Leib nicht über die Speisen, sondern sitze bey Tisch so aufrecht und natürlich, als es das Essen erlaubt: Bücke dich nur ein wenig, wenn du Speise nach dem Munde bringst, und richte dich gleich wieder auf.

Iß nicht hastig, begierig und geizig; und nimm nicht zuviel in den Mund, damit du es wohl kauen kannst. Man hält dich, wenn du dergleichen thust, für unersättlich, und heißhungrig. Auch sieht es ganz häßlich aus, wenn man so viel auf einmal in den Mund steckt; der Mund wird aufgerissen; die Gesichtszüge werden verändert und verschändet; die Augen herausgedrückt; alles giebt einen scheußlichen Anblick. Uebrigens ist ein solches Essen ganz wider den Zweck, warum man ißt: es kann nicht gedeihen, und macht nur ungesund.

Iß reinlich, hänge z. B. den Mund nicht über den Teller; und nimm dich in Acht, daß du nicht deine Kleider, oder das Tischtuch, beschmutzest. Issest du unreinlich; so erweckst du nur Ekel gegen den Genuß der Speise, und Widerwillen gegen dich.

Fasse den Löffel, das Messer, die Gabel, und alles, was du brauchst, schicklich an, und berühre das, was

du issest, so wenig, als möglich, mit den Fingern. Läßt sich z. B. die Speise nicht so recht mit der Gabel allein auffassen, so hilf ihr mit einem Bissen Brodt linker Hand auf, und bringe sie zu Munde.

Ereignet sich der Fall, daß du etwas im Munde hast, welches du nicht hinter essen darfst, so wäre es ungesittet, ja ungezogen, wenn du solches, und wohl gar mit Geräusch, aus dem Munde auf den Teller fallen ließest; sondern du mußt es in die Hand nehmen, und wenn es geschehen kann, unvermerkt auf den Rand des Tellers legen, und ihn weggeben. Hast du die Hände unvermeidlicher oder unvorsichtiger Weise beschmutzt, so wische sie an das Tellertuch; aber nie an das Tischtuch, noch vielweniger an die Kleider.

Schneide jedesmal nur so viel Brodt ab, als du zum Fleisch, oder Gemüse issest; und wenn du einen Bissen in den Mund nimmst, so lege allemal das Messer zuvor nieder. Es sieht unappetitlich, wenn man so abbeißt: es fallen Einem dabey ganz natürlich widerliche Gedanken ein.

Vermeide das Zahnstochern über Tisch, so viel es nur seyn kann; am wenigsten schickt es sich für Kinder bey der guten Beschaffenheit ihrer Zähne: und

und durch das Stochern macht man die Lücken nur immer grösser. Wenn es Erwachsene in Gegenwart vornehmer Leute thun müssen, so halten sie, wenn sie gesittet sind, das Tellertuch, oder die Hand vor dem Mund; Messer, oder Gabel, brauchen sie aber niemals dazu.

Lege Alles hübsch ordentlich auf den Teller hin, z. B. die Gräten von Fischen, die Beine vom Fleisch, die Kerne des Steinobsts, die Schalen der Obstfrüchte, nnd andere Ueberbleibsel: dafür ist der Rand da. Wie kannst du, und die Mitessenden Eßlust haben und behalten, wenn Alles so untereinander liegt? Und wie sehr würdest du der Gastfrau und der Dienstleute Haß auf dich laden, wenn du das Tischtuch, oder den Fußboden damit besäen wolltest!

Findest du in der Speise etwas Unreines, z. B. ein Haar, so lasse es nicht merken, und schaffe es still bey Seite. Dir hilft es nichts, daß du es vorzeigest; und Andern verursachest du nur Ekel. Eine Kohle, oder so etwas Unbedeutendes, legt man nur in der Stille auf den Rand des Tellers.

Beym Essen muß alles vermieden werden, was zum Ekel bewegen kann: vermeide also Schneutzen und Ausspucken, so viel als möglich, und wenn du Eins, oeer Beydes, zu thun genö-

 thiget

thiget bist, so verfahre nach obiger Vorschrift.

Kaue die Speisen mit zugeschlossenen Lippen, und vermeide alles Schlürfen, Schnauben, Schmatzen, Herausstrecken der Zunge, und andere Unanständigkeiten beym Essen, wenn du ein gelittener Gast seyn willst. So schickt sichs auch nicht, wenn man bläset; man wartet lieber eine kleine Zeit, bis die Speise nicht mehr Zähne und Magen verderben kann; man rührt ein wenig, und das still, mit dem Löffel herum, wenn es Suppe ist, oder theilt mit der Gabel, auch mit dem Messer, wenn es etwas Unflüssiges und Festes ist.

Brauchst du Salz, so lange nicht mit Fingern, oder mit dem Bissen, ehe du ihn zu dem Munde bringst, in das Salzfaß, sondern nimm Salz mit der Messerspitze aus demselben, und salze auf dem Teller, was zu salzen ist; mit Fingern, oder mit jedem Bissen, oder auch mit Einem Bissen in das Salzfaß fahren, ist doch gewiß unreinlich, und erweckt Ekel für jeden Andern, der mitißt, und solches gewahrnimmt.

Aus eben der Ursache mußt du auch Zugemüse, Brühe, Crem, nicht mit dem Löffel, mit welchem du, oder ein Anderer gegessen hat, sondern mit dem dazu bestimmten, oder einem andern

rei-

reinen Löffel, aus der Schüssel heraus- nehmen.

Sitze ruhig, und mache ohne Noth keine Bewegung; es ist unanständig, und du wirst den Tischgenossen nur dadurch lästig. Aus eben der Ursache ficht nicht mit dem Messer, oder der Gabel um- her: wie leicht kannst du hiermit dir, oder deinem Nachbar schaden?

Rede als Gast wenig am Tische, wenn du nicht dazu aufgefordert wirst, oder nicht Einer von den vornehmsten Gästen bist; und was du redest, sage mit Anstand, Bescheidenheit und ge- ziemender Achtung.

Endlich, sprich nie mit vollem Munde, damit nicht etwa Speise aus dem Mund ins Gesicht, oder in den Teller eines Tischgenos- sen fahre. Es ist auch gefährlich, mit vollem Munde zu sprechen; denn wie bald kann et- was Speise in die Luftröhre, die beym Spre- chen sich öffnet, kommen, da man denn hefti- ge Brechmittel einnehmen, oder die Luftröhre öffnen, oder wohl gar darüber ersticken muß!

Sollst du einer Person vom Stande eine Antwort geben, und sie hätte eben das Glas vor dem Mund gebracht, so re- de nicht weiter, sondern warte, bis sie getrunken hat, und dann fahre fort. So lehrt es der Brauch derer, die Lebensart besitzen, und die Person vom Stande kann

nun wieder ungestört auf das, was du sagst, aufmerken.

Vom Tische darfst du nicht eher aufstehen, als bis die Tischgesellschaft aufsteht und das Aufstehen muß ohne Geräusch, und sittsam geschehen.

Hast du zu Gaste gespeist, so danke höflichst nach geendigtem Mahle für das genossene Gute, und wünsche anständigst, daß die Speise wohl bekomme; Letzteres thust du auch zu Hause bey deinen Aeltern, sie mögen allein seyn, oder Gäste haben. Alles, wie es sich schickt, und eingeführt ist.

IV.

Wie in Ansehung der Schule?

Noch ehe du in die Schule gehst, so sorge dafür, daß es dir nicht an den nöthigen Dingen fehle, damit du nicht etwa Andern beschwerlich werden müssest, und dir selbst im Lernen hinderlich seyst. Vergiß z. B. deine Schreibtafel, oder Tinte und Feder nicht; damit du dir die nützlichen Dinge auffassest, die du zur Wiederhohlung brauchst, und zu Hause in ein dazu bestimmtes Buch eintragest.

Sobald du in die Schule kommst, so entblöße dein Haupt, und tritt mit aller Bescheidenheit, Ehrerbietigkeit und Ehrbarkeit in die Lehrstube: Denn was verdient mehr Achtung, als die Pflanzstätte der Tugend und Weisheit, wo gute und nützliche Menschen, gelehrte und würdige Glieder des Staats, und der Kirche gebildet werden?

Da du eher da seyn mußt, als dein Lehrer, so grüsse höflich beym Eintritt deine Mitschüler; gehe geradeswegs an deinen Platz, und lege Alles an seinen Ort; verhalte dich ruhig, und ordentlich, als wenn dein Lehrer schon da wäre; und wenn er kommt, so mache ihm ehrerbietig eine würdige Verbeugung.

Hier mußt du nun vornehmlich die Vorschriften des Wohlstandes nach deinem Vermögen zu beobachten suchen, da Schulen die Werkplätze guter Sitten sind, und seyn sollen. Denke nur immer an die Wichtigkeit des Orts, und mache dir die Lehren der Höflichkeit und guten Lebensart zum Ausüben geläufig.

Sey aufmerksam, still und fleißig; störe Keinen deiner Cameraden, und laß dich nicht stören. Laß dir lieber Manches gefallen, und suche Friede, Einigkeit und Ruhe zn erhalten. So handelst du anständig, höflich und sittsam. Wie unanständig und kindisch wäre es nicht,

wenn

wenn der Lehrer jede Kleinigkeit ahnden sollte! und wie sehr schaden sich nicht dadurch die Lernenden!

Halte dich und den Ort sauber, wo du sitzest, uad hüte dich, daß du nicht etwa Einen von deinen Mitschülern, der neben dir sitzt, besudelst. Das Letztere kann dir auch vielen Verdruß und Unwillen zuwegebringen.

Thue nicht erst in der Schule, was du zu Hause hättest thun sollen. Jedes Ding hat seine Zeit und Weise. Ist es z. B. nicht sehr unanständig und unvernünftig, sich erst in der Schule die Lection bekannt zu machen? Ein anderes ist, wenn es nach der Schuleinrichtung erfordert würde, dieselbe noch ein- oder mehrmal durchzugehen.

Fragt dich der Lehrer Etwas, so antworte ehrerbietig und bescheiden; überlege aber erst, was du sagen willst: Es ist ungezogen und beleidigend, mit der Antwort so voreilig zu seyn, oder es wohl gar auf gerathewohl ankommen zu lassen.

Eben so wenig darfst du antworten, wenn ein Anderer gefragt wird. Man glaubt sonst, daß du dich allein weise schätzest, nnd dem Andern die Antwort nicht zutrauest; es würde dir gewiß auch nicht gefallen, wenn ein Anderer dich für unwissend hielt, und dich auf eine solche Weise öffentlich dafür erklärte. Und wie verdrießlich und albern

dern ist es nicht, wenn Mehrere zugleich reden! Pfuy dergleichen Unwesen in Schulen!

Rede, wenn du reden mußt, und schweige, wenn du schweigen mußt. Es ist dir z. B. erlaubt, Eins und das Andere zu fragen: nur muß es mit Bedacht und Manier geschehen; aber so wenig, als möglich, in den öffentlichen Stunden, damit nicht deinetwegen Viele aufgehalten werden. So darfst du auch bey dem Lehrer um Hülfe und Ruhe bitten; du bist es Andern, und dir schuldig, wenn man dich gröblich und vorsätzlich beleidigt.

Kannst du deinen Mitlehrlingen eine Gefälligkeit, oder einen Dienst erweisen, so weigere dich nicht, und laß es etwa zuerst zu einer Weitläuftigkeit kommen. Hat er z. B. das Buch nicht, nun so sey bereitwillig, ihn mit hineinsehen zu lassen, und laß es dahin gestellt seyn, ob er es sich schaffen konnte, oder nicht: das gehört dem Lehrer, zu untersuchen. So unterbrichst du fein weder dir, noch Andern, die Aufmerksamkeit.

Plaudere nicht in der Schule; denn du bist nicht zum Plaudern, sondern zum Lernen da.

Von dem, was in deiner Aeltern Hause vorgeht, darfst du am wenigsten ausplaudern, weder in der Schule, noch anderswo; einen solchen Plauderer

verabscheut man, und wie sehr kann er nicht den Seinigen, und auch sich, dadurch schaden!

Gehe mit deinen Mitschülern so um, daß sie mit dir zufrieden sind, dich lieben und schätzen: zu deinen guten Freunden wähle aber nur solche, die sich durch gute Eigenschaften empfehlen, und durch deren Umgang du gewinnest. Alle werden mit dir zufrieden seyn, und dir ihre Achtung und Liebe schenken, wenn du gegen Jeden das bist, was du wünschest, daß Andere gegen dich seyn, und wenn du durch Fleiß, Geschicklichkeit, Ordnung und gute Sitten dich empfiehlst.

Wird die Schule geendigt, so gehe eben so sittsam und artig heim, als du gekommen bist: mache, ehe du aus der Lehrstube trittst, dem Lehrer ein anständiges und achtungsvolles Compliment, und beweise auf der Gasse, und zu Hause, durch Worte und Werke, daß Schulen ehrwürdig sind, und zu brauchbaren und gesitteten Weltbürgern bilden.

V.

Wie bey Besuchen, in Gesellschaft, und Umgang?

Rathsam ist es, wenn du bey Zeiten unter Menschen kommst, und zwar unter der Auf-

Aufsicht deiner Aeltern oder Vorgesetzten, damit du, von andern Vortheilen zu geschweigen, nach ihrem Verdienst, Stand und Alter, mit ihnen umgehen lernest, und mit dem Ton der Welt, so weit es gut ist, bekannt werdest. Sey also, ohne dir die Miene des Beobachters zu geben, auf alles, was höfliche, gute und feine Sitten betrifft, auch auf das, was landüblich ist, insofern es von der Vernunft gebilligt wird, aufmerksam; und ahme es bestens nach.

Mußt du zu Jemand gehen, daß du z. B. von deinen Aeltern geschickt wirst, so reinige, ehe du eine gescheuerte Treppe, oder einen aufgeputzten Saal betrittst, deine Schuhe, und nimm den Huth bey Zeit ab; laß es erst den Bedienten oder einen andern Hausgenossen wissen, *) daß du den Herrn, oder die Frau im Hause sprechen wolltest; und ist Niemand da, so gehe gleichwohl nicht gerade zu, sondern klopfe sacht erst ein- zwey- dreymal, aber nicht gleich hintereinander, je nachdem die Person vornehmer oder geringer ist, an die Thür des Wohnzimmers, bis du herein gerufen wirst. Wie bald kann man Jemand

*) Was Personen betrifft, die an Würde über Andere sehr erhaben sind, so fragt man zuvor nach, durch wen man sich melden läßt, oder den Zutritt erhält?

Jemand überraschen, und also auch erschrecken, der in Arbeit begriffen ist, oder in einer Verfassung sich befindet, die man nicht gern wissen läßt?

Trittst du in das Zimmer, (du mußt aber leise auftreten) so mache die Thür bescheiden hinter dir zu; mache bey derselben, nachdem du etwas zur Seite getreten bist, damit ein Anderer nicht gestöret werde, der gleich hinter dir käme, dein Compliment, oder deine Reverenz; gehe gerade auf die Person zu; verbeuge dich abermals, wenn du ein Paar Schritte von ihr entfernt bist *); und bringe deine Sache vernehmlich, höflich, oder ehrerbietig, in einer natürlichen und guten Stellung vor.

Wäre Niemand da, wenn du in das Zimmer oder Cabinet kämest, so siehe dich nicht erst viel um, sondern gehe sogleich aus dem Zimmer wieder hinaus, und warte in dem Vorgemach, oder im Saal. Der Herr, oder die Frau, wür-

*) Auch in anderen Fällen erfordert es der Wohlstand, daß man vornehmen Personen, besonders Damen, wenn man mit ihnen spricht, nicht zu nahe trete: man bleibt wenigstens einen Schritt von ihnen entfernt.

würden nur erschrecken, wenn sie dich unversehens im Zimmer träfe; auch möchtest du selbst auf die eine, oder die andere Weise in Verlegenheit kommen.

Bist du nun vorgekommen, und hast deinen Vortrag gethan, oder das Anbefohlene ausgerichtet, so höre mit Aufmerksamkeit auf das, was man sagt; gieb kurze, deutliche und gefällige Antworten, und wenn du weggehest, so empfiehl dich auf die gebührende Weise mit eben der Manier, mit welcher du dein Eintrittscompliment machtest.

Wenn ein vornehmer Herr in dein Haus kommt, so wirst du sehen, daß man ihm entgegen geht, oder gleich vor der Thür empfängt; ihn vor sich hereingehen läßt; ihm einen Stuhl oben, und zwar gegen die Thür zugekehrt, hinsetzt, so keine Canapees in der Stube sind, u. s. w. Diese Höflichkeitsbezeugungen merke dir nun, um sie im vorkommenden Fall zu beobachten. Aber wisse auch, daß du sehr erhabene Personen nicht bitten dürfest, sich niederzulassen. Es ist so wenig höflich, als wenn man sie den Huth aufsetzen hieß. Man pflegt, nur einen Sessel am gehörigen Ort hinzusetzen, und überläßt es ihrem Belieben.

Wenn du in Gesellschaft gehest, so nimm da alle deine Kräfte zusammen,

dich nach den Regeln guter Sitten, und des äusseren Anstandes, aufzuführen. Hier bist du nun ganz, wie auf einem öffentlichen Schauplatz, den Augen, und dem Urtheil der Welt ausgesetzt, und du kannst Beyfall, Ehre, Vergnügen und Vortheil; oder Schande, Mißvergnügen und Schaden ernten. Und an jenen wird dir doch wohl alles gelegen seyn? Gehe in der Absicht deinen Aeltern, oder Vorgesetzten, nicht aus dem Gesicht, und folge ihrem Wink, wie ihren Befehlen. Aber laß nicht die Regeln, nach welchen du handelst, durch dein Betragen ins Auge fallen, da der Zwang mißfällt: Was gefallen soll, muß natürlich, muß ungezwungen seyn.

Wenn du in das Gesellschaftszimmer kommst, so schaue nicht überall umher, und durchlaufe gleich Alles, nach deinem Eintrittscompliment mit streifenden Augen, weder Personen, noch Sachen; oder betaste wohl gar Eins und das Andere neugierig, z. E. einen Brief, der auf dem Tisch, oder auf dem Fenster liegt. Wie leicht könnte man dich wegen deiner Unsittsamkeit und deines Vorwitzes zur Rede setzen? Und wenn auch das nicht wäre, machst du dich nicht dadurch unleidlich und schimpflich?

Frage nicht Personen, die weit über dir erhaben sind: wie sie sich befinden? Sie müßten denn wirklich krank

seyn

seyn, oder du sonst ein Recht dazu haben: Wer so fragt, der spricht, wie ein Bekannter und Vertrauter, und wird dem lästig, von welchem er sich in einer gewissen Entfernung halten sollte.

Setze dich nicht gleich, sondern warte, bis sich die Höheren niedergesetzt haben; und wenn Personen, die mit dir reden, stehen, so stehe wieder auf. Wer sich im Sitzen dergleichen Freyheit herausnimmt, der giebt nur zu verstehen, daß er keine Lebensart habe, und er kommt in den Verdacht, als ob er aus sich zu viel, und aus Andern zu wenig mache.

Nimm nicht für dich den vornehmsten Platz ein, wenn du dich setzest: es ist schon wider den Wohlstand, wenn Jemand unter Personen von gleichem Stande sich gleich an die vornehmste Stelle hinsetzt: wie vielmehr, wenn man es gegen Höhere thut? Aber auch das ist dem Wohlstand zuwider, wenn du dich lange weigerst, da du den vornehmsten Sitz einnehmen sollst.

Sieh die Personen an, mit welchen du sprichst, und kehre ihnen nicht etwa den Rücken zu. Es zeigt eine Geringschätzung und Verachtung an, und das ist die gröbste Beleidigung.

Verändere dein Gesicht nicht in mehrere Gestalten, daß du bald die Nase

rümpfest, die Stirn runzelst, die Augenbraunen in die Höhe ziehest, den Mund verzerrest, die Lefzen zusammen beissest, u. s. w. Alle und jede Grimassen oder Ungebärden machen dich häßlich, verächtlich, und vielleicht unausstehlich, geschweige wenn du verschiedene annehmen könntest, und einem veränderlichen Proteus ähnlich würdest. Aus eben der Ursache darf sich auch nicht die Zunge im Munde, wie der Schwängel, oder der Klöppel in der Glocke, hin und her werfen.

Sey weder zu offenherzig, noch zu zurückhaltend: bist du zu offenherzig, so kann man leicht die gesagten Dinge wider dich, oder wider Andere brauchen, und lernt auch deine Schwächen kennen; und bist du zu zurückhaltend, so hat man dich nicht gern um sich, oder fürchtet dich wohl gar, setzt wenigstens Mißtrauen in deine Person.

Rede, was der Mühe werth ist; rede wenig; höre und denke viel. Wer viel redet, redet selten viel Gutes. Gott gab uns eine Zunge, hingegen zwey Ohren, daß wir mehr hören, als sprechen sollen. Ein plauderhafter und geschwätziger Mensch ist allemal lästig, und sich und Andern gefährlich.

Erzähle nicht in Gesellschaft, was du in einer andern gesehen und gehöret hast, und dieser, oder einzelnen Gliedern

dern zum Nachtheil ist: denn du beleidigest nicht nur die vorige Gesellschaft auf eine sehr schändliche Weise, sondern machst auch die Guten und Rechtschaffenen der gegenwärtigen Gesellschaft mißvergnügt und unzufrieden; und man hat gerechte Ursache zu fürchten, daß du auch mit ihnen ein Gleiches thun werdest: du ziehest dir dazu noch Verachtung, Haß und Verdruß zu.

Rede nicht ohne Noth von dir und deinen Angelegenheiten, und lobe dich nicht selbst: du wirst dadurch nur unangenehm, und giebst dich als einen eitlen, stolzen und eingebildeten Menschen zu erkennen.

Rede nie das, was sich nicht schickt, oder unanständig ist: beherzige jederzeit die Gesellschaft, den Ort, die Zeit und Gelegenheit, und deine Jahre. Unschicklich wäre es z. E. wenn du in einem fröhlichen Cirkel bey dem Genusse geselliger Vergnügungen traurige Sachen erzählen, oder bey Zusammenkünften betrübteer Personen fröhlich seyn, und scherzen wolltest; wenn du in einer Gesellschaft von weisen und gelehrten Männern leichtsinnig und fade Geschwätze führtest; hingegen in Gegenwart von gemischten Personen, als in einem Gastwirthshause, wissenschaftliche Gespräche von selbst und geflissentlich anfiengest.

Wenn du mit Personen von Stande sprichst, und hast ihnen mit ja oder einer

Art von nein*), oder mit andern einzelnen oder einigen Worten zu antworten, so setze jedesmal den Ehrentitel hinzu**), der ihrem Stande und Character gebührt: Leute, die zu leben wissen, thun es; sie ahmen hier den Franzosen nach, die vorzüglich in dem Punct der Höflichkeit unsere Lehrer worden sind: nur daß hier der Franzos bloß Herr, Frau, sagt; es fällt auch die Antwort, wenn man den Ehrentitel oder Amtscharacter nicht hinzusetzt, zu kahl aus.

Falle Niemand in die Rede, wenn du etwas zu erwähnen hast. Du unterbrichst den Gang der Gedanken, und die Rede des Sprechenden und der Zuhörer; und machst wohl gar, daß er nicht mehr weiß, was er sagen wollte.

Rede nicht zu laut, oder zu leise, nicht zu geschwind, oder zu langsam; son-

*) Hiermit soll soviel gesagt werden, daß man nicht geradezu nein, nicht den Ausdruck des Widerspruchs brauche, sondern mit einem kleinen Umweg schicklich antworte, z. E. ich bitte um Vergebung, oder verzeihen Sie, Herr Doctor.

**) Nur setze man nicht den Ehrentitel zu einem Worte, das etwas Häßliches ausdruckt, oder Mißverständniß veranlassen kann, z. E. wo wohnt — —? „ Auf dem Säumarkt, Herr Inspector!„

sondern bedächtlich, deutlich, vernehmlich, und in einem angenehmen, der Sache angemessenen Tone. Durch jenes wirst du mißfällig, und durch dieß gefällig; bey jenem getadelt und verachtet; bey diesem gelobt und geehrt werden.

Widersprich nicht der Meynung Anderer, wenn du nicht Beruf dazu hast; und wenn du deine Meynung sagen mußt; so behaupte sie nur nicht hartnäckig, sondern trage sie mit Bescheidenheit vor, damit du nicht, weder Andern, noch dir, schadest. Widersprecher und Widersprecherinnen sind jederzeit gehässige und unerträgliche Leute, und sind sie es in Sachen, wo Wahrheit, Tugend und Menschenwohl leiden, o! so verabscheuet und fliehet sie gewiß jeder Rechtschaffene als gefährliche Leute, so gut als die Lasterhaften.

Bequeme dich, sofern nicht eine Pflicht verletzt wird, nach den Wünschen, Sitten und Meynungen Anderer; doch ohne ihr Sclave zu werden: Du gewinnst dir dadurch ihre Zuneigung und ihr Zutrauen: es ist ja auch billig, da nicht alle Menschen gleich empfinden, denken und handeln können.

Verbirg in der Gesellschaft Mißvergnügen, Unzufriedenheit und die Ursache derselben, um nicht das Vergnügen und die Zufriedenheit Anderer zu stören, da es ja doch die Pflicht eines jeden Gesellschafters ist, das Seinige zu den gesselli-

selligen Freuden beyzutragen, und sie zu erhöhen: du würdest auch, wenn du dich wegen deiner unangenehmen Lage oder Traurigkeit der Gesellschaft mittheilen wolltest, Feinden nur Gelegenheit geben, sich über deinen Verlust oder Schmerz zu freuen, und ihnen einen Weg zeigen, dich aufs neue, oder noch mehr zu betrüben.

Sprich mit einem munteren und aufgeräumten Wesen in einer ruhigen, natürlichen und anständigen Stellung. Welchem Menschen kann es gefallen, wenn du mit mürrischem und finsterem Gesichte redest, wenn du beständig mit Händen handelnd sprichst, eine, oder beyde versteckest, sie hinter dem Rücken zusammen hältst, u. s. w.?

Laß nicht Flüche und Schwüre von dir hören; Beydes ist so pöbelhaft, als ungereimt und unmoralisch, und beleidigt die Ohren aller vernünftigen und gesitteten Leute. Sprich nicht: warum müssen es denn Officiere zu seiner Zeit gegen ihre Untergebene thun, wenn es so eine unanständige Sache wäre? Wer diese Sprache führt, (und man führt sie nicht selten,) der schließt nicht besser, als die, welche meynen, daß nur durch Fluchen die Irrwische (der Pöbel nennt sie Feuermänner) verjagt, durch Beten aber herbeygeführt würden *).

Drücke

*) Daß Irrwische durch Fluchen weichen, und durch Beten sich nähern, ist freylich

Drücke dich in der Muttersprache rein natürlich regelmäßig und schön aus; führe die Sprache des Umgangs, aber im Tone der artigen und gebildeten Welt. Tadel und Verachtung wird dir mit Recht zum Loos, wenn du pöbelhaft, oder gar bäuerisch redest.

Nimm dich in Acht, daß du nicht in etwas redest, davon du nichts verstehest, oder doch nicht genug Einsicht hast. Eine solche Vermessenheit bringt dir Schande. Kinder an Jahren und an Verstand müssen nur aufmerken lernen, und reden, wenn sie gefragt werden, oder wo sie etwas

lich Erfahrung; aber Flüche und Gebete sind nicht die Ursache selbst von dieser Wirkung, sondern die Art und Weise, wodurch Beydes geschieht: der Abergläubische, der Feuermänner zu sehen glaubt, betet ängstlich und zieht durch den Athem die Dünste an sich, und der Abergläubische, der sich einbildet, durch Flüche die gefürchtete Erscheinungen zu vertreiben, jagt durch die mit Macht ausgestoßene Luft, und selbst durch den gewaltigen Schall, die Dünste von sich. Eben so brauche der Officier, wenn es seyn muß, die gewaltigsten Droh- und Scheltworte; drohe sogar mehr, als ihm Menschlichkeit verstattet, und donnere in Worten und Affect! wenn es seyn muß!

Wißbares, und Nützliches erfahren können.

Mische dich nicht in die Unterredung, welche eine Person von Ansehen mit Andern angefangen hat, wenn man dich nicht dazu verlangt, oder dir Gelegenheit dazu giebt. Du handelst sonst wider die gebührende Achtung, und wirst mißfällig. Auch unter Bekannte und Vertraute mische dich nicht, wenn sie besonders, oder geheim mit einander sprechen; halte dich vielmehr entfernt von ihnen, wenn sie zu der Absicht auf die Seite gegangen sind.

Wenn Jemand etwas Unwahres erzählt, das verneint, oder widerlegt zu werden verdient, so sage nicht etwa, daß man wider die Wahrheit rede: sondern bitte um Vergebung, daß du izt einlenkest, und sage, daß dir es anders erzählt worden sey.

Rede, was fein, löblich, anständig und nützlich ist, und wende dein Ohr, so viel es seyn kann, von groben, unehrbaren und unnützen Gesprächen ab. Beydes geziemt jedem gutdenkenden Menschen, und Letzteres liegt um so mehr der Jugend ob, da sie leicht durch unerlaubte Gespräche verführt und verdorben werden kann. Spricht man aber zu laut vor dir, was wider die Ehrbarkeit und gute Sitten läuft, und bedient sich wohl gar in

Gegen=

Gegenwart der Frauenzimmer schlüpfriger und wollüstiger Reden, so gieb nur nicht deinen Beyfall durch Lachen, oder sonst durch Zeichen zu erkennen; sondern laß vielmehr durch Stillschweischweigen, und durch einen angenommenen Ernst im Gesichte sehen, daß du den Uebelstand und die Unverschämtheit fühlest, und daran einen wahren Mißfallen habest.

Mußt du von einer Sache sprechen, die man nicht gern in den Mund nimmt, und die, geradezu ausgedruckt, reine Ohren beleidigt, Ekel erweckt, und garstige Bilder in die Seele rufen kann, so umschreibe mit Schamhaftigkeit, Bescheidenheit und einer guten Art.

Erzählest du Etwas von dir, und Andern zugleich, so gehe nicht von dir zuerst aus, ein Fehler, gegen welchen man gar zu häufig anstößt, und den man nicht für das ansieht, was er wirklich ist; sondern nenne dich zuletzt, wenn auch die Leute niedrig und arm seyn. Man muß sich immer am wenigsten schätzen, wenigstens in dem Fall, wenn man von sich spricht.

Rede nicht Jemand ohne Noth ins Ohr; vielweniger sieh einen Andern an, wenn du von ihm sprichst, oder weise etwa gar mit Fingern auf ihn.

Man denkt sonst, daß du dich über die Person lustig machst; und das verdrießt, und zieht dir Ungunst und Haß zu.

Eben so wenig lache heimlich, oder wohl gar laut, wenn du Jemand ins Ohr geredet hast; damit sich nicht irgend Einer, oder Mehrere, beleidigt finden.

Frage nicht, von wem die Rede ist, wenn du es verhört hast, oder wenn du spät zur Erzählung gekommen bist. Es ist wider alle Höflichkeit, wenn du durch ein solches vorwitziges Fragen das Gespräch störest, und machst dich dadurch nur gehässig. Kommt aber Jemand, dem du Ehrerbietung schuldig bist, bey deinem Erzählen dazu, so ist es höflich und anständig, wenn du, (aber ganz kurz) was du zu erzählen angefangen hast, auf eine gefällige Art wiederhohlest.

Wenn man sich bey dir wegen häuslicher und Familienangelegenheiten erkundigt, so beantworte mit Höflichkeit, was nöthig ist; aber mehr nicht. Hüte dich in dem Fall, daß du nicht Gelegenheit zu weiteren überflüssigen Fragen gebest, wo du dich leicht vergehen, und den Deinigen zum Nachtheil reden könntest.

Wenn dich Jemand lobt, so bilde dir nicht etwa darauf etwas ein; sondern sage mit Demuth und Beschei-

den-

denheit, daß man zu gut und zu schmeichelhaft von dir denke, daß du wünschtest, des Lobes würdig zu werden, und daß du dir es verdienen wolltest. Bitte auch wohl höflichst, dich mit dergleichen unverdienten Lobsprüchen zu verschonen, oder davon nichts zu wähnen.

Wenn man sich über Personen aufhält, in Gesellschaft, da du mit reden darfst, so hilf nicht dazu; sondern entschuldige, so weit sich entschuldigen läßt, und rette die Ehre des Nächsten, zumal der Abwesenden und Todten, die sich nicht vertheidigen können, auf eine sittsame und empfehlende Weise. Ist die Sache keiner Entschuldigung und Vertheidigung fähig; so schweige lieber still.

Wenn etwas Lachenswerthes vorfällt, oder gesagt wird, so hüte dich vor lautem und unmäßigem Lachen: es ist wider die Wohlgezogenheit, und das Merkmal eines schwachen Geistes. Der Vernünftige lächelt nur, und zeigt im Lachen, daß er Herrschaft über sich selbst habe, und daß er wisse, was man der Gesellschaft schuldig sey.

Wird dir eine Sache gezeigt, so greife sie säuberlich an, daß du nicht etwas daran verderben mögest, und man dir inskünftige nichts mehr zeige.

Ist

Ist das, was vorgezeigt wird, eine merkwürdige, oder ausserordentliche Sache, so bewundere und erhebe es nicht zu sehr; sonst giebst du eine Schwäche des Verstandes zu erkennen, und verräthst, daß du nie Gelegenheit hattest, so etwas zu sehen. Sey aber auch nicht gleichgültig und kaltsinnig dabey, sondern beweise eine gebührende Aufmerksamkeit, und lobe, was Lob verdient, wo es sich für dich schickt.

Beleidiget dich Jemand mit Worten, oder in der That, so sey nicht gleich ungestüm und aufgebracht. Ist die Beleidigung geringfügig, so nimm sie mit Spaß auf; ist sie erheblich und von Folgen, so vertheidige dich zuvor, ehe du dein Recht suchest, und zeige mit Höflichkeit, daß man dir Unrecht thue; aber suche auch, wenn man dessen ungeachtet mit der Beleidigung fortfährt, dir Ruhe, Hülfe und Schutz zu verschaffen, doch immer so viel möglich, mit Glimpf und menschenfreundlicher Schonung.

Erinnere Niemand geflissentlich an seine Leibesfehler; noch weniger rükke sie dem Nächsten hohnlächelnd vor. Das Gesetz der Höflichkeit erfordert, durchs Betragen Zufriedenheit und Vergnügen zu fördern; aber vorsätzlich betrüben und Unwillen erregen, ist die schändlichste Verletzung dieses guten Gesetzes. Du schadest dir auch durch

ein

ein solches Betragen; denn man fliehet dich als einen schwarzen gefährlichen Menschen: Und kannst du wissen, was dir einst begegnet, da der Mensch unzähligen Unfällen unterworfen ist?

VI.

Wie bey Spielen und Ergötzlichkeiten?

Bey deinen Spielen und Belustigungen, sie mögen Namen haben, wie sie wollen, **vermeide Kühnheit, Leichtsinn, und alle Arten der Unanständigkeit.** Du bist es sonst nicht werth, daß man dir Vergnügen und Ergötzlichkeit gewährt, und erlaubt.

Es sind der Spiele zweyerley: Bewegspiele, und stille Spiele. Bey beyden kannst du wider Höflichkeit, Sittsamkeit, und Wohlstand handeln. Bey jenen z. E. wenn du ausgelassen rennst, und wie ein Toller springst; bey diesen, ich nenne die Gewinnspiele, wenn du eine zu starke Begierde und Hoffnung, das Spiel zu gewinnen, und eine Aengstlichkeit, es zu verlieren, kurz, Leidenschaften in Reden, Gebärden und Handlungen blicken lässest. Man sagt nicht mit Unrecht, daß man das Gemüth des Menschen nicht besser erkennen könne, als im Spielen.

Beleidige Niemand deiner Gespielen, und störe nicht ihre Ruhe und ihr Vergnügen, z. E. durch Zanken und Streiten, oder durch Betrügereyen. Du verlierst dann alles Zutrauen; wirst als ein Störer des Friedens und der Lust von der Spielgesellschaft angesehen, verabscheut und vielleicht ausgestoßen. Unterlaß vielmehr nichts, was die Freude vermehren und erhalten kann.

Wenn du daher mit Einigen spielest, die das Spiel noch nicht recht kennen, du selbst aber immer gewinnen würdest, so sey nicht rückhaltig; sondern zeige ihnen, wo sie gefehlt haben, wie sie anders zu Werke gehen müssen, und laß sie zuweilen siegen. Das Spiel wird dadurch immer munterer; und Andern machst du Freude.

Wenn du spazieren gehest, so bedenke, daß auch da die Augen der Menschen auf dich gerichtet seyn werden. Beobachte also hier, was höflich, sittsam und artig ist. Unhöflich wäre es z. E. wenn du einer Person, indem du ihr im Begegnen eine Verbeugung machen mußt, gegen die rechte Seite zu gehen wolltest, da du sie ihr zur linken machen kannst, und sollst *).

*) Doch im Fall die Person, welcher du deine ehrerbietige Verbeugung machen sollst

Wenn du fährest, so steige nicht gleich zuerst in den Wagen, sondern setze dich zuletzt ein; wohl aber darfst du zuerst herausteigen, wenn du zum Aussteigen behülflich seyn kannst.

Sitze in der Kutsche, oder im Schlitten ruhig, und ordentlich, daß du nicht die, welche neben dir, oder vor dir sitzen, beunruhigest, oder mit deinem Schuhwerk verunreinigest.

Reitest du spazieren *), oder sonst an einen Ort, so schone des Nächsten Wie-

*) Hierbey die Anmerkung: daß man, wenn einem die Landesherrschaft begegnet, vom Pferde steige, und unten seine Verbeugung mit geziemender Ehrfurcht mache. Freylich giebt es hier Ausnahmen; und da richtet man sich gern immer nach der gewöhnlichen Sitte. Ist man z. E.

Wiese und Felder. Von der Sünde nichts zu sagen, so bist du, wenn du es zu thun im Stande bist, der niederträchtigste und schändlichste Mensch von der Welt; auch kannst du dir leicht dadurch Verdruß und Schaden zuziehen.

VII.

Wie beym Schlafengehen?

Wenn du dich zur Ruhe begiebst, so gieb den Deinigen zuvor auf die gebührende Art eine gute Nacht, kleide dich, der Schamhaftigkeit, Zucht und Ehrbarkeit eingedenk, nicht in Gegenwart Anderer aus, und wenn es geschehen muß, so entblöße nicht, was Sitten und Natur verdeckt wissen wollen.

Reitscholar, so thut man es nur, wenn sie zu Fuße geht: ausserdem bleibt man zu Pferde, hält mit demselben still, und macht haltend sein ehrfurchtsvolles Compliment.

Vor dem Schlafengehen unterlaß auch nicht, deinen Mund rein auszuspülen; denn es verhalten sich öfters Speisen und Schleim zwischen den Zähnen und Furchen des Mundes, die des Nachts hindurch übelriechend werden, und das Ausspülen am folgenden Tag früh nicht wegnimmt. Es ist auch ungesund.

Bey dem Ausziehen deiner Kleidungsstücke mustere erst Alles, besonders die Strümpfe, ob nicht etwas besudelt oder zerrissen worden ist: denn da kann man noch zeitig helfen, und manchem Verderben der Dinge und dem Schaden der Aeltern vorbauen. Wäre oft eine kleine aufgegangene Nath bey Zeit zugenähet worden, so würde manches Kleidungsstück noch lange tragbar gewesen seyn.

Deine Kleider lege alle ordentlich vor dir hin, wenn du dich ausziehest, damit du sie früh zum Anziehen gleich vor dir habest, und wenn etwa das Unglück einer Feuersbrunst kommen sollte, du nicht in Verlegenheit gesetzt, vielleicht während daß du suchest, von der Flamme ergriffen und verzehrt werdest.

Endlich lege dich so, daß du wohl bedeckt bist, und nicht durch die Lage irgend ein Aergerniß geben mögest: denn wie leicht kann man es nöthig haben, in die Schlafkammer zu gehen? und würdest du dich dann nicht herzlich schämen müssen?

Diättafel

oder

Lehren der Gesundheit.

Einleitung.

Wer sein Leben lieb hat, und die Gesundheit als das edelste Erdengut schätzt, und zu genießen wünscht, der muß die Verhaltungsregeln und Lebenspflichten in Absicht auf Gesundheit kennen, und sie gehörig ausüben. Wie Mancher hat sich, weil er sie nicht kennen lernte, oder nicht kennen wollte, oder, wenn er sie kannte, nicht darnach lebte, vor der Zeit ins Grab gestürzt, oder krank und elend, oder doch weniger fähig zur Verrichtung nützlicher Werke, und zum Genuß der Vortheile und Freuden des Lebens gemacht! Tissot sagt: „ein Mensch, der gewisse Jahre erreicht hat, und doch nicht weiß, was ihm nützlich, oder schädlich ist, ist sehr weit unter dem unvernünftigen Thier erniedriget, und hat selbst bey der besten Leibesbeschaffenheit schlimme, und zuweilen die schlimmsten Zufälle, zu befürchten.„ Darum lerne frühzeitig, was dir zur Gesundheit nützet, oder derselben schadet: du hast nicht viel zu beobachten, und was du zu beobachten hast, ist leicht, und in der Natur gegründet.

I.

Von der Luft.

Die Luft, welche wir allaugenblicklich einziehen, ist ein zu unserem Leben unentbehrliches Element. Sie führt unserem Körper Theilchen zu, die er zur Erhaltung und Erquickung braucht, und durch gewisse Gefäße *) einsaugt; sie befördert den Umlauf des Bluts, welches den Körper, um ihm Nahrung und Lebenskraft zu geben, durchströmt; sie durchdringt vermöge ihrer Feinheit Alles bis auf das Innerste, bis ins Mark der Knochen, trägt selbst zur inneren Bewegung der Säfte das Ihrige bey; und stärkt die Eingeweide und Glieder. Es ist also nicht gleich viel, in was für einer Luft wir uns befinden, sondern ihre Beschaffenheit hat einen sehr großen Einfluß auf den Zustand unserer Gesund-

*) Unser Körper hat nicht nur Canäle, oder (kleine, sehr feine) Röhrchen, durch welche die überflüssigen und schädlichen Säfte hinausgeführt werden, sondern auch solche, welche Feuchtigkeiten aus der uns umgebenden Luft einziehen, oder, wie ein Schwamm, einsaugen, und die dann zu des Körpers Nahrung gereichen, so wie der Regen und der Thau, welche der Stamm und die Blätter des Baums eintrinken, und ihm zur Nahrung und Erquickung dienen.

Gesundheit; ja von ihr hängt nicht selten auch die Stimmung unseres Gemüths ab. Meide demnach, so viel möglich, jede schädliche Luft, und sorge für reine, frische und freye Luft.

Aber wir athmen nicht immer in einer gesunden und vortheilhaften Luft, sondern sie ist manchfaltigen Veränderungen unterworfen, und wir durch sie; bald ist sie kalt und feucht, bald warm und feucht, bald zu trocken und zu warm, und bald ist sie mit fremden und unseren eigenen Dünsten angefüllt. Dieß alles kann für uns schädliche Wirkung haben, wenn wir uns nicht mit vernünftiger Sorgfalt dagegen schützen, und nicht die gehörigen Mittel brauchen. Im Freyen steht freylich die Verbesserung der Luft wenig, oder gar nicht in unserer Macht: aber gleichwie Gott sie durch Winde, Gewitter, und andere Lufterscheinungen reiniget; eben so können auch wir uns gegen ihre Schädlichkeit verwahren, und sie in unseren Wohnungen verbessern.

Vor allen Dingen öffne alltäglich zu jeder Jahrszeit die Fenster der Wohn- und Schlafzimmer *); aber nicht auf gerathe-

*) Vergiß aber auch nicht, sie wieder gehörig zuzumachen, daß nicht bey entstehendem

gerathewohl, sondern zur rechten Zeit, nicht etwa, wenn im Frühling und Herbst früh und Abends die Luft von schädlichen Dünsten beladen ist, oder wenn dicker Nebel den Ort bedeckt *).

Dieses Fensteröffnen geschehe jedesmal, wenn die Luft rein, frisch und heiter ist, und solche Luft kann man nicht zu viel einlassen; aber auch dann ist es nöthig, wenn von der äusseren Luft weniger, als von der inneren, zu besorgen ist.

Man

hendem Wind dir die Luft des Nachts im Schlafe schade, oder gar Kinder, die sich oft mit dem Oberleib auf das Fenster stützen, die man auch sitzend hinaussehen läßt, in Lebensgefahr kommen. Diese Erinnerung kann nicht überflüssig seyn, da in dem Stück ein nicht geringer Leichtsinn herrscht, und ich, davon überzeugt, schon manche Lebensgefahr der Kinder mit Vorsicht abgewendet habe.

*) Auch Speisekammern müssen öfters gelüftet werden, daß nicht unreine und faule Luft die Speisen durchdringe: und die beste Zeit wäre früh und Abends, wo das Geschmeiß weniger fliegt, damit es sich nicht dahin ziehe, und in die Speisen Eyer lege, wodurch dann Würmer in den Magen kommen.

Man hat nicht immer Ursache, die Fenster lange offen zu behalten, zumal wenn man sich des Pumpens, d. i. bey geöffneten Fenstern des Auf- und Zubewegens der Thüren bedient; aber im Frühling und Herbst sollten wir doch, wenn die Sonne scheint, unsere Wohnzimmer (auch im Winter unsere Schlafzimmer,) von der äusseren Luft sehr lange durchstreichen lassen.

Im Sommer, wenn es heiß ist, öffne man früh und Abends die Fenster, damit die heisse Luft im Zimmer durch die äussere abgekühlt, und erquickend werde. Viele pflegen zu dieser Jahreszeit des Nachts die Fenster ihres Schlafzimmers offen zu lassen; aber es ist dieß gewiß nicht rathsam, weil die von der Tageshitze und Bettwärme geöffneten Schweißlöcher, durch eine Entblößung im Schlafe von der kühlen Luft getroffen werden, und also die zur Gesundheit so nöthige Ausdünstung*) gehemmt wird. Zimmer, in welchen man sich nur

*) Die Ausdünstung schafft schädliche und zur Erhaltung des Leibes ungeschickte Feuchtigkeiten durch unzählige kleine Röhrchen, die aus den Hautgefäßen entspringen, aus dem Leibe hinaus, da sie dann in die Luft unsichtbar übergehen.

nur bey Tage aufhält, mögen des Nachts immerhin offen stehen.

Im Winter pflegt man gemeiniglich zu wenig, oder wohl gar nicht die Zimmer zu lüften; es ist aber das Lüften auch hier nicht minder nothwendig, um die mit vielen fremden Theilen geschwängerte, und durch Wärme verdünnte Stubenluft zu reinigen und zu verbessern. Die eingeschlossenen Dünste werden gern faul; daher der dumpfe Geruch, der einen so widrig empfängt, wenn man in ein Zimmer tritt, das lange nicht geöffnet war: man lasse deßwegen auch eine gute Weile Thür und Fenster offen, ehe man dahin gehet, um sich daselbst aufzuhalten.

Ist die Luft feucht und kalt, oder naßkalt; so wird unsere Ausdünstung zurückgehalten, der Umlauf des Bluts und die Absonderung der Säfte erschwert; und der Körper zieht aus der feuchten Luft noch mehr Feuchtigkeit ein: woraus Katarrhe, Flüsse, und andere Uebel entstehen: **Wir müssen also in diesem Falle uns nicht so leicht kleiden, unsere Wohnungen etwas erwärmen, und sie mit Wachholdern, oder anderem heilsamen Räucherwerk, durchräuchern.**

Ist die Luft feucht und warm; so erschlafft sie den Körper, und verursacht leicht in ihm Fäulniß; daher allerley böse Krankheiten erzeugt werden können, z. E. Faulfieber, zumal

zumal wenn schon einiger Stoff dazu in uns liegt. Um sich davor zu hüten, thut man sehr wohl, wenn man Schießpulver anzündet, oder einen Essigdampf macht, oder auch den Fußboden mit Weinessig besprengt.

Ist die Luft heiß und zu trocken, welches das Athmen erschwert, Beängstigung macht, das Blut auflöset, und uns ausdörrt; so kann sie dadurch verbessert werden, daß wir unsere Wohnzimmer mit frischem Wasser benetzen, oder hier und dort Gefäße mit frischem Wasser in dieselben stellen.

Haben sich in unserer Wohnung unsere eigene und fremde Dünste gehäuft, welches am meisten geschieht, wenn viele Personen in einem Zimmer beysammen sind, wo nicht nur die gute Luft verbraucht, sondern auch verunreiniget wird; so muß man ebenfalls räuchern, und die böse Luft auf obgedachte Weise hinaus, und frische reine Luft herein lassen. Man glaubt nicht, wie sehr die Ausdünstungen von Menschen schaden, die eben deßwegen, weil sie uns schaden, von der Natur aus unserem Körper in Menge ausgestossen werden. *)

Grüne

*) Man hat bemerkt, daß bey einem gesunden Menschen von acht Theilen Speise, welche derselbe in vier und zwanzig Stunden zu sich genommen hat, fünf Theile

Grüne Gewächse und Blumen vor den Fenstern haben auch hier ihren Nutzen; *) denn sie saugen die Dünste als nahrhafte Theil in sich ein, und hauchen sie verarbeitet zu unserer Gesundheit in balsamischer Kraft zurück: ein Baum vor dem Fenster ist daher in dieser Absicht sehr nützlich, so wie eben deßwegen alle Flecken und Städte mit Bäumen umgeben seyn sollten. Indessen müssen wir es mit dankbarer Bewunderung der Güte und Weisheit Gottes erkennen, daß er die Erde mit so vielen Bäumen bepflanzte, und so viel Gras wachsen läßt, welche

die

Theile wieder durch die Ausdünstung des Körpers weggehen, und nun kann man leicht beurtheilen, wie sehr diese Dünste die Luft erfüllen, und ungesund machen, wenn sie keinen Abzug fänden, und was für einen Schaden die Ausdünstung im Körper anrichten müsse, wenn sie plötzlich und auf einmal gehemmt wird.

*) Nur daß es nicht starkriechende sind, weil sie den Zug des Bluts zum Kopfe leiten, auch Nervenschwäche und den Schlag bewirken können. Am schädlichsten ist es, wenn man sich Abends, oder des Nachts in solchen Zimmern aufhält, wo starkriechende Blumen, z. E. Lilien, Hyacinthen sind, oder wenn man gar daselbst schläft.

die schädlichen Dünste in der Luft in sich ziehen, die sonst nicht ohne empfindliche Folgen für unsere Gesundheit in derselben schweben würden.

Um die Wohnzimmer von der verdorbenen oder dunstvollen Luft zu reinigen, muß man, wie schon erwähnt wurde, der äusseren Luft einen Zug durch dieselben verstatten. Diesem Zuge aber können sich Viele nicht aussetzen, ohne mancherley Beschwerlichkeiten zu empfinden: Wer nun einmal so verzärtelt ist, der muß sich aus demselben begeben; gut aber ist es, wenn man sich frühzeitig gewöhnt, den Zug der Luft vertragen zu können *); nicht nur, weil der-

*) In Frankfurt am Mayn pflegt man (sagt Herr Rath Campe in seiner Sammlung interessanter und durchgängig zweckmäßig abgefaßter Reisebeschreibungen für die Jugend, zweytem Theil. Braunschweig 1787.) im Sommer Mittags und Abends (eine Folge des wärmern Clima) bey offenen Thüren und Fenstern zu sitzen, zu arbeiten und zu speisen, um der erfrischenden Zugluft zu genießen, welche in Hamburg, unter dem Namen der Hohlung, wie die Pest, vermieden wird; und er setzt hinzu, daß er da Niemand über Flüsse oder ähnliche Zufälle habe klagen hören, welche in nördlichern Gegen-

derselbe oft unvermeidlich ist, z. E. wenn man in manche Häuser tritt, oder in Zimmern sich befindet, wo wir des Wohlstandes wegen nicht Thüren oder Fenster zumachen dürfen, weil es uns so zuträglich wäre, oder wenn wir in manchen Gassen oder Thälern gehen müssen; sondern auch, weil man sich dadurch ein Uebel weniger macht. Dem, der sich erhitzt hat, wird sie fast immer schädlich seyn, weil sie die starke Ausdünstung schnell hemmt.

Wenn wir endlich in unseren Zimmern gesunde Luft einathmen wollen, so müssen auch diese fleissig gereinigt und aufgewaschen werden; aber dann halte man sich nicht in denselben auf, ehe sie wohl abgetrocknet, und von einem dünnen Wachholderrauch durchzogen sind.

Als Verwahrungsmittel gegen die Schädlichkeit der verdorbenen äusseren Luft empfiehlt man Weinessig, das Kauen der Wachholderbeeren, und das Tabackrauchen: des letztern Mittels aber haben sich junge Leute,

Gegenden die gewöhnlich unangenehme Wirkung der Zugluft zu seyn pflegen. (Aber auch den Frankfurtern wird sie schaden, wenn sie sich erhitzt in dieselbe setzen.) Ueberhaupt thut man wohl, wenn man sich von seiner ersten Jugend an gewöhnt, alle Art der Witterung zu vertragen, da man sie nicht vermeiden kann.

te, die ihre Säfte zum Wachsthum bedürfen, zu enthalten. *)

Von der Wärme und Kälte insbesondere.

Die Erfahrung lehrt, daß die übermäßige Wärme den Körper weichlich mache, die Nerven und Sehnen abspanne, das Blut zu sehr erhitze, und die zum ordentlichen und leichten Umlauf desselben erforderliche Feuchtigkeit wegtrockne, und eine gewisse Schwerfälligkeit in den Gliedern und andere Uebel mehr erzeuge; weiter lehrt die Erfahrung, daß

*) Man kann es jungen Leuten bey der einreissenden Gewohnheit nicht nachdrücklich genug vorstellen, was für eine schädliche Sache es sey, sich das Tabacksrauchen anzugewöhnen, da der Taback kraft seiner giftartigen und betäubenden Theilchen das Gehirn und die Nerven angreift, gute und nöthige Säfte entzieht, das Wachsthum hindert, und nach und nach die Blutmasse verdirbt. Wer aber, wenn er sein Wachsthum völlig erreicht hat, etwa wegen des Ueberflusses wässerichter Säfte, oder wegen schleimichter Feuchtigkeiten Taback rauchen müßte, wird sich doch desselben kurz vor und nach der Mahlzeit enthalten, damit er nicht auch die Verdauung hindere, oder schwäche.

daß die Menschen unter den heissen Himmelsstrichen denen, welche gemäßigte und kalte Gegenden bewohnen, weder in dem Maße, noch in der Ausdauerung der Kräfte, gleich sind, und ihr Leben nicht so hoch, als diese, bringen. Sollen wir diesen Umstand nicht dazu benützen, daß wir unsern Körper nicht durch Wärme verzärteln, ihn nicht ohne Noth an die Pelzwerke gewöhnen, unsere Stuben nicht unmäßig heizen, und am wenigsten von der Stubenwärme eingeschläfert, in vollen Federbetten schlafen? **Es ist daher sehr rathsam, daß wir uns immer in gemäßigten Zimmern aufhalten, in ungeheizten Kammern schlafen, und lieber auf Matratzen, als in weichen und warmen Federbetten liegen.**

Gott gab uns eine Natur, welche die Abwechselung der Witterung und Jahrszeiten zu ertragen vermag, und wenn diese etwas Nachtheiliges für unsere Gesundheit haben können, auch eine Vernunft, welche Mittel gegen Beschwernisse und Ungemächlichkeiten erfinden kann, und schon erfunden hat.

Unter den Jahrszeiten, ist **der Herbst** die ungesundeste und gefährlichste, d. i. sie kann sehr ungesund und gefährlich werden, wenn man sich nicht vorsieht. Keine Krankheit aber findet sich im Herbst leichter ein, und keine kann gefährlicher seyn, als die Ruhr, dazu man durch heftige Erhitzungen des Bluts im Sommer den Grund legt, und welche die kühlen

Herbstnächte und unterdrückter Schweiß nach einer starken Hitze zum völligen Ausbruch bringen. Man hüte sich also in den schwühlen Sommertagen vor unmäßigen Erhitzungen, kleide sich im Herbst nicht zu leicht und halte sich früh und Abends immer warm; meide, was nur die Ausdünstungen unterdrücken oder zurücktreiben kann. *)

*) Wegen des Nutzens will ich hier eine Stelle aus einer wöchentlichen Anzeige von der Ruhr, einer Krankheit, die schon so viele Menschen getödtet hat, einrücken: Ein unterdrückter Schweiß nach einer starken Hitze, und ein erhitztes faulichtes Blut geben die Hauptgelegenheit zur Ruhr: man halte sich also früh und Abends in warmer Kleidung; meide alle scharfe, verdorbene, hitzige Getränke; kühle den erhitzten Körper nicht durch kalten Wind oder kalten Trunk ab. Auch schadet man immer mehr, als man nützet, wenn man sich durch allerhand hitzige und scharfe Magenarzeneyen verwahren will, besonders wo sich schon einige Vorboten der Ruhr, als Schneiden, Mattigkeit, Hitze und Frost melden; lieber genieße man Morgens warmes Bier oder Biersuppe mit Kümmel und Jngwer gekocht: oder in Ermangelung dessen ein Stück Brodt mit Essig angefeuchtet, und mit Salz und Kümmel bestreut. Man meide alle

Wir bedürfen der Bewegung in der freyen Luft zu jeder Zeit, und daher auch im **Winter**; und **wir thun Unrecht, wenn wir unserem Körper die stärkende Wirkung der Kälte entziehen**, die uns gewiß nicht lästig werden wird, wenn wir so, wie die Sonne ihre Wärme nach und nach der Erde entzieht, auch unseren Körper dieser allmähligen Veränderung der Luft aussetzen, und uns dabey gehörig bekleiden. Die Kälte wird dann unserem Körper nicht beschwerlich werden, und die nöthige Ausdünstung nicht verhindern, wenn wir derselben die Thätigkeit des Körpers entgegen setzen: diese Thätigkeit aber besteht theils in der äusserlichen Bewegung, theils indem wir unserem Magen stärkere Speisen zu verarbeiten geben, dessen längere Bewegung alsdann den stärkeren Umlauf des Bluts, wodurch die Wärme des Körpers verursacht wird, hervorbringt. Gewiß hat Gott aus dieser Ursache es verordnet, daß wir im Winter weit mehr derbere Speisen haben, als im Sommer.

Gleich-

alle junge unreine, dicke Biere, und unreifes Obst, ob man schon alles vollkommen reife ohne Ausnahme und Gefahr, doch mit Mäßigung, genießen kann; nützlich hingegen sind Milchspeisen und alles grüne Gemüse: nur müssen sie von aller Unreinigkeit wohl gewaschen seyn. So viel zur Verwahrung vor dieser schrecklichen Krankheit.

Gleichwie jede schnelle Veränderung schädlich ist; so ist sie es auch in Absicht auf Wärme und Kälte, wodurch wiederum die Ausdünstung gehemmt wird, und gehemmte Ausdünstung ist eine Hauptquelle von Krankheiten. Gehe also nicht aus der Hitze jähling in die Kälte; nicht bey heissen Tagen nach vorhergegangener Bewegung in den Keller; nicht in ein Gewölbe; auch mache dich nicht bloß nach der Erhitzung; und setze dich nie mit erhitztem Leib auf einen feuchten Boden, oder auf einen Stein.

II.

*) Von der Beschaffenheit der Wohnung und ihrer Lage in Absicht auf den Boden und Himmelsstrich.

Steht es in unserer Gewalt, zu wohnen, wo wir wollen, so ist es gut, wenn wir im

*) Wenige von den jungen Leuten, die dieses lesen, was zu einer gesunden Wohnung erfordert wird, werden ihre Einrichtung darnach machen können: indessen wird es doch gut seyn, dieses zu wissen, um, wenn sie einmal eine Wohnung wählen dürfen, z. E. auf Universitäten, darauf zu achten.

Winter diese Wohnung jeder andern vorziehen, welche gegen Mittag liegt: denn sie ist nicht nur trockner, sondern auch freundlicher, und hat einen guten Einfluß, sowohl auf die Gesundheit, als auch auf die Heiterkeit des Gemüths. Im Sommer ist die Lage des Zimmers gegen Mitternacht und Morgen zu wählen; die gegen Morgen ist vorzüglicher: denn es empfängt dann die ersten milden Sonnenstrahlen, die uns beleben und ergötzen.

Können wir unsere Wohnung auf dem Lande nehmen, so ist es kein geringer Vortheil für die Gesundheit, da hier die Luft reiner und besser ist, als in den Städten; denn die Dünste, welche in den Dörfern aufsteigen, ziehen theils die zahlreichen Bäume, welche um dieselben herumstehen, an sich, und geben sie verbessert zurück, theils werden sie von der Luft, welcher daselbst kein Hinderniß im Wege steht, fortgeführt. Nicht also ist es in den Städten, wo die Menschenmenge, durch die Manchfaltigkeit der Gewerbe, durch den Zusammenfluß allerley Lebensmittel, und deren Zubereitung, die Dünste so sehr vermehrt werden, ohne daß sie die Luft wegen der hohen Häuser und der Mauern, die auch den Durchzug versperren, wegtragen kann: nothwendig muß aus dieser Mischung und Gährung der Dünste, wenn nicht Verbesserungsanstalten getroffen werden, eine ungesunde (oder doch weniger gesunde) Luft entstehen; dieses soll auch eine Ursache mit seyn, daß in den Städten verhältnißmäßig mehr Menschen sterben, als auf dem Lande.

Sor=

Sorge, soviel möglich dafür, daß an dem Orte, wo du wohnest, die Luft rein und trocken sey, und daß sie die Wohnung durchstreichen könne. Am meisten kann man Schaden an seiner Gesundheit nehmen, wenn die Wohnung nahe an stillstehenden Lachen und stinkenden Wassern, oder in einer sumpfichten Gegend ist, da die bösen und faulen Ausdünstungen, die von hier aufsteigen, sehr nachtheilig auf den menschlichen Körper wirken. *)

*) Die Erfahrung lehrt es Jeden, der sehen will, daß Sümpfe und stillstehende Wasser für Leben und Gesundheit gefährlich sind. Wie äusserst ungesund ist nicht das reiche und üppige Batavia mit seinen Canälen, deren stockendes Wasser, wie Reisebeschreiber sagen, Verwesung duftet, wo der Sieche, der bereits des Grabes Beute werden sollte, schnelle Genesung erlangt, wenn er sich nur einige Stunden Weges von den giftigen Ausdünstungen der Stadt, und der umliegenden Moräste (trefflich zum Reisanbau, aber nicht zur Menschenwohnung!) entfernen kann, Batavia, das allein durch seine pestilenzialische Luft mehr Europäer gefressen hat, wie selbst die Eingebornen gestehen, als alle die blutigen Kriege, welche die Holländische Ostindische Handlungsgesellschaft mit den Kö-
uigen

Erlauben es aber die Umstände nicht, sich den Ort und Aufenthalt zu wählen, so ist und bleibt es doch Pflicht, die innere Luft zu verbessern, und den Uebeln der äusseren Luft durch gehörige Vorkehrungsmittel zu begegnen, oder sie doch zu mildern: Denn die Gewohnheit schwächt zwar die nachtheiligen Folgen; aber sie hebt solche doch nicht auf.

Das

nigen des Landes geführt hat! (S. Götting. Histor. Magazin von C. Meiners und L. T. Spittler. Vten Bandes 1tes Stück Hannover 789.) Und von Rom (dem heutigen) findet man z. E. in des Herrn von Archenholz England und Italien (neue gänzlich umgearbeitete und beträchtlich vermehrte Ausgabe — Leipzig, 1787.) fünften Theils zehntem Abschnitt, daß die vielen Moräste und stehende Seen verschiedene Gegenden bey der Stadt so ungesund machen, daß die Einwohner zu gewissen Jahreszeiten daraus flüchten müssen; daß so viele von der Arbeit an Pomtinischen Sümpfen sterben; und daß die Menschen, welche an solchen Orten wohnen, welk aussehen, die Leichenfarbe an sich tragen, und für keine Freude Empfänglichkeit zu haben scheinen. Vielleicht führt man unter andern Haag dagegen an, da der Canal der Stadt noch alle Cloaken und Unsauberkeiten aufnimmt, und doch trotz der üblen Ausdünstungen

der

Das Zimmer, welches wir bewohnen wollen, sey nicht der Erde *) gleich, weil die dicken groben Erddünste sehr ungesund sind, sondern, wenn es seyn kann, im zweyten oder dritten Stock; es sey auch trocken, hoch und geräumig, hell und nicht versteckt; jenes ist nöthig, daß sich unsere Ausdünstungen nicht gleich um uns her anhäufen, sondern Platz haben, sich auszubreiten; dieses aber, daß nicht nur Sonne und Luft vortheilhaft auf dasselbe wirken, und es trocken erhalten, sondern daß wir auch ohne Beschädigung der Augen um so heiterer unsere Geschäffte verrichten können **). Ist das Zimmer so gebauet, daß man,

der Canäle selten ansteckende Seuchen und Faulfieber einreissen, ja Haag für einen der gesundesten Orte in ganz Holland gehalten wird. Aber die Luft wird hier wegen der Nachbarschaft der See beständig gereinigt und verändert: auch tragen die Alleen und die ausserordentliche Reinigkeit, die man überall findet, das Ihrige zur Reinigung der Luft bey.

*) Kann man aber dieses nicht ändern, so muß man öfters räuchern und lüften: Windöfen und Ventilators sind in dergleichen Wohnungen nicht übel angebracht.

**) Handeln diese wohl klug, welche die dunkelsten und entlegensten Stuben zu Lehr- und Kinderstuben bestimmen, da die

man, wenn es die Umstände heischen, der Luft einen freyen Durchzug durch dasselbe geben kann; desto besser.*)

III.
Von der Reinlichkeit.

Reinlichkeit wird nicht nur zum Wohlstand, sondern auch zur Erhaltung des Lebens und der Gesundheit erfordert, und die Pflicht, reinlich zu seyn, erstreckt sich auf alles, was den menschlichen Körper angeht, auf Zu-

berei-

die Beschaffenhei des Wohnzimmers einen so großen Einfluß auf seine Bewohner hat? Und ist es klug, die besten Zimmer nur den seltenen Besuchen, die man empfängt, zu widmen, und sie ausserdem leer stehen zu lassen, und sich indessen in kleinen oder minder schönen Stuben aufzuhalten? Gastzimmer sollten doch wohl nur in Ansehung des Hausraths und der Einrichtung die besten seyn.

*) Wie man die Zimmer mit reiner und frischer Luft versorgen soll, ist oben gesagt worden. Zu einem gesunden Zimmer ist aber auch die strengste Reinlichkeit in allen Sachen ein Haupterforderniß.

bereitung und Genuß der Speise und des Tranks, auf Kleidung, Wohnung, Hausgeräthe, kurz auf alle leibliche Bedürfnisse *).

So wohl vor, als in unserer Wohnung, *) wo wir athmen und leben, müs-

*) Die Pflicht der Reinlichkeit geht vornehmlich unter den bürgerlichen Tugenden alle Menschen ohne Ausnahme an, daß sie auch in den niedrigsten Hütten der Dürftigkeit, wenn Leben und Gesundheit nicht leiden sollen, ausgeübt werden muß; und sie ist so wichtig, daß sie die Sorgfalt und gewissenhafteste Aufsicht des Staats verdient, wie denn Franks System einer vollständigen medicinischen Policey — ein Buch, das nicht genug empfohlen werden kann — längst dieß, wie überhaupt, was zur öffentlichen Gesundheit gehört, gelehrt hat. Lesenswerth ist übrigens im Journal von und für Deutschland der Aufsatz über Beförderung mehrerer Reinlichkeit bey dem gemeinen Mann S. dritten Jahrg. 1786. Siebentes Stück; und der Beytrag zur Beförderueg mehrerer Reinlichkeit im Sechsten Jahrgangs 1789. Sechstem Stück eben dieses Journals.

*) Gießet also kein Wasser vor euren Wohnungen aus, wo ihrs vermeiden könnt, nnd duldet keine Pfützen vor denselben. Hin-

müsse Reinlichkeit herrschen; denn Schmutz und Unreinlichkeit füllt die Luft mit bösen Dünsten an: diese legen sich dann theils vor die kleinen Dunstlöcher, und verstopfen sie, theils kommen sie durchs Einathmen, oder durch die Einsaugungscanäle in den Körper, und richten Schaden an.

Reinlich und trocken sey Kleidung und Wäsche, die unseren Körper bedecken; also auch Betten, ihre Ueberzüge und Laken; denn alles das soll den Schweiß in sich ziehen, und den Leib rein halten. Bey schmutzigen und durchschwitzten Kleidungsstücken, die den Leib zunächst berühren, legt sich, wenn sie auf unserem Leib warm werden, der in denselben hängende Schmutz, durch die Wärme aufgelöst, und durch die Einsaugungsröhrchen *) in den Körper gelei-

Hinaus aus der Stube die Nachtgeschirre und Nachtstühle, die feuchte Wäsche, die von Kindern verunreinigte, oder durchschwitzte Kissen, und andere Bettstücke dieser Art! Stellet keine schädlich ausdünstende Sachen in euere Wohnzimmer!

**) Aus eben dieser Ursache soll man auch keine Kleider von Kranken anziehen, weil man sonst ihre Krankheit bekommen kann: und ich kann hier nicht übergehen, daß man auch den Todten keine Kleidungsstücke, welche noch lebende Personen kurz zuvor

geleitet, **) vor die Schweißlöcher, und stört die Ausdünstung: Auch kann solche Kleidung und Wäsche die Dünste, welche vom Blut abgesondert, aus unserem Körper ausströmen, nicht in sich ziehen; die Dünste bleiben also auf der Haut

zuvor getragen haben, mitgeben dürfe, weil auch da die Dünste aus dem Grabe Verderben und Tod bringen. Traurige Erfahrungen bestätigen die Sache in beyden Fällen: was erfuhr nicht die Mutter des frühzeitigen Gelehrten Baratier, die ihrem Sohne kurz vor seinem Absterben Strümpfe von sich angezogen hatte, und ihn damit begraben ließ? Sie schwall und schwand am Leibe, und hätte man nicht bald die Ursache entdeckt, und dem Verstorbenen die Strümpfe abgezogen, und ins Wasser geworfen, so wür: alle Kunst der Aerzte sie nicht vom Tode errettet haben: aber von der Stunde an besserte es sich, und sie genas wieder.

*) Man gehe auch **nicht ohne Noth** zu Kranken; denn man athmet dann eine von ihren Ausdünstungen verdorbene Luft ein, und diese schadet allemal, ja wenn sie ansteckend ist, setzt sie uns in Gefahr, eine gleiche oder ähnliche Krankheit zu bekommen. Und gehet man zu solchen Kranken, so geschehe es ohne Furcht, und man verschnaufe erst vor dem Eintritt, zumal wenn man Treppen bestiegen hat, und schlucke weder vor dem Krankenzimmer, noch in demselben, den Speichel hinter.

Haut liegen, kehren theils in den Leib zurück, theils verschließen sie die Schweißlöcher, die stets offen seyn sollen.

Reinige öfters den Leib mit reinem frischem Wasser, und am meisten im Sommer; denn da die Ausdünstung eine oelichte und klebrichte Materie ist, so werden durch dieselbe vermöge ihrer Natur und Anhänglichkeit die Ein- und Ausführungscanäle gar bald versperrt, wenn sie nicht weggeschafft wird: durch die Sperre des ersten Wegs verliert der Körper Kraft und Nahrungsmittel, die ihm die Luft zuführt, und durch die Sperre des andern wird der Ausfluß der faulen und unnützen Feuchtigkeiten gehemmt, welche die Natur um unserer Gesundheit willen auswirft; diese stemmen sich also in den Röhren, legen sich auf edle Theile des Körpers, und zerstören die Gesundheit. Das Reinwaschen des Leibes aber verhindert die so nachtheilige Verstopfung der Schweißlöcher; befördert die heilsame Ausdünstung, und giebt den Nerven Spannung und Stärke.

Es ist nothwendig, daß man das Gesicht, den Hals, den Nacken, und die Hände, als welche am meisten der Luft ausgesetzt, bestäubt und verunreinigt werden, **täglich des Morgens wäschet;** aber man darf es nicht obenhin thun, sondern mit gehörigem Fleisse; besonders gilt dieses von Gelenken, wo die Ausdünstung am stärksten ist, und in Ansehung der Augen von ihren Winkeln,

keln, wo sich gemeiniglich eine zähe fette und scharfe Feuchtigkeit befindet.

Reinige die Ohren zuweilen, damit der Ausfluß des Ohrenschmalzes nicht gehindert, und die Gehörwerkzeuge nicht davon bedeckt werden, die sonst der Schwingung, welche die Bewegung der Luft hervorbringen soll, unempfänglich sind, und also macht, daß man entweder gar nicht, oder doch nicht leicht hört. Das Ohrenschmalz ist scharf, angreifend, und daher auch die unterlassene Wegräumung desselben nachtheilig.

Reinige überhaupt den ganzen Kopf, wo nicht täglich, doch oft: denn er dunstet sehr aus, und es fällt auch, wenn man sich gleich nicht pudert, doch viel Staub auf denselben; der Kamm nimmt den Staub hinweg; die Schweißlöcher werden geöffnet, und durch das Angreifen des Kammes an der Haut werden zähe Feuchtigkeiten zertheilt und flüssig gemacht.

Bey Reinigung des Haupts und seiner Theile, **unterlaß nie den Mund zu säubern, sondern spüle ihn täglich Morgens, nach Tisch, und Abends, mit frischem** (im Winter aber mit überschlagenem) **Wasser** *) **aus**, weil der zähe Schleim, und die

*) Man kann auch wohl zuweilen ein wenig Weinessig dazu mischen, weil dieser den Schleim

die zwischen den Zähnen zurückgebliebene Speißtheilchen gern faulen, und dadurch nicht nur den Hauch verpesten, sondern auch den für die Gesundheit so wichtigen Zähnen schaden: der Schleim legt sich auch auf die Zunge, überdeckt also die Geschmackswarzen, und macht, daß wir die Annehmlichkeiten der Nahrungsmittel nicht so empfinden können.

Die Nase schneutze, so oft es Bedürfniß ist, damit sich die Feuchtigkeiten, die vom Kopfe abfließen sollen, nicht verstocken und beschwerlich werden; der in der Nase sich verhaltende Unrath steckt den Athem an, und beraubt der Schärfe des Geruchs: es ist gar nicht überflüssig, wenn man mit ein wenig Wasser, das man hinaufschnupft, die Nase inwendig reinige.

Die Zunge reinigt man mit einem Fischbein, oder Salbeyblättern: auch für die Zähne sind Salbeyblätter gut *) **Und zur Reinigung des Schlundes darf man auch wohl früh** (aber nur nicht hastig) **ein paar Trünke frisches Wassers thun,** welches noch ausserdem, wenn man sich daran gewöhnt, seinen Nutzen hat.

Wasche

Schleim auflöst, und dem Zahnfleisch dienlich ist.

*) Für die Zähne, an deren Güte und Brauchbarkeit überaus viel gelegen ist, hat man verschiedene gute Mittel. Ausser dem bekannten, welches die Zöglinge der Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal brau-

Wasche öfters die Füsse, vornehmlich in warmen Tagen: denn die Füsse dünsten stark aus, und werden noch dazu bestäubt. Will man ein warmes Fußbad gebrauchen, so sey das Wasser nur nicht zu warm, weil es schlaff macht, das Geblüt aufwärts treibt, und Kopfweh verursacht; sondern lau.

Sey auch im Essen und Trinken, und in Ansehung der Gefäße, in welchen die Speisen und Getränke zubereitet werden, mit vernünftiger Strenge reinlich! jede Unreinlichkeit, die in den Leib hinein kommt, ist schädlich; der Magen, die Eingeweide, und das Blut können leiden, und hiermit der ganze Körper. Wer hier sorglos seyn kann, ist der nicht ein Feind und Störer seiner Gesundheit?

brauchen, ich meyne die Tabacksasche, ist das wohlfeilste, und gewiß auch gute Mittel, welches mir ein Freund mitgetheilt hat: man nimmt zwey Eßlöffel voll fliegenden Ofenrußes, und mischt zwey Messerspitzen voll wohlgeriebenen Kochsalz darunter, und überfährt wöchentlich ein oder zweymal damit die Zähne; es greift deren Glätte nicht an, das S...; öffnet die Canäle, und die zusammenziehende Eigenschaft des Rußes befestigt das Zahnfleisch.

IV.

Von der Kleidung.

Die Jahrszeit und Witterung, nebst der Mode, wenn sie vernünftig ist, bestimmen den Stoff, und die Art der Kleidung. Es ist zwar wohlgethan, und schlechterdings Pflicht, daß man Hitze und Kälte, und die rauheste Witterung vertragen lerne; aber dadurch wird nicht erlaubt, sich in Ansehung der Luft und Kleidung zu halten, wie man wolle: wäre es nicht vernunftwidrig, und würde nicht die Gesundheit leiden, wenn man bis in die rauhen Herbsttage hinein Sommerkleider trüge, oder die Winterkleider zu früh anlegte, oder sie bey kommendem Frühling zu zeitig ablegte? **Man wähle also eine der Zeit und Witterung, auch der Beschaffenheit des Körpers angemessene Kleidung.**

Wollene Kleider sind im Frühjahr, Herbst und Winter am besten, weil sie den Körper mäßig erwärmen, und ihn nicht, indem sie weniger Berührungspuncte an unserem Körper haben, durch Entziehung vieler Dünste schwächen.

Im **Sommer** pflegt man gemeiniglich **sehr dünne Kleider** zu tragen; aber kaum sollte man sich in unserem Clima dergleichen machen lassen, weil es zur Zeit der Hitze, da diese Kleider dienlich sind, aus anderen Ursa-

Ursachen nicht rathsam ist, sich Bewegung zu machen, oder sich den brennenden Strahlen der Sonne auszusetzen. Früh darf man dergleichen nicht anlegen, weil es noch kühl ist, und sie die von der Bettwärme geöffneten Schweißlöcher nicht hinlänglich dagegen schützen; eben so auch Abends, da sie von der Sonnenhitze den Tag über erweitert wurden.

Im Winter kleide dich so, daß du gegen die strenge Kälte gut verwahrt seyst, und daß die natürliche Wärme des Körpers und dessen unmerkliche Ausdünstung erhalten, aber auch nicht vermehrt werde.

So wenig die Pelze an sich zu verwerfen sind, daß sie vielmehr bejahrten Personen gegen die heftigen Anfälle des Winters, zumal wenn man sich nicht im Freyen bewegt, gute Dienste thun; so sind sie doch der Jugend (ich nehme das Wort in seiner ausgedehnten Bedeutung) gar nicht zu rathen, weil sie weichlich machen, die Ausdünstung zu sehr befördern, und daher schwächen, und Flüsse hervorbringen.

Findet man ja nöthig, sich Pelzkleidung machen zu lassen, so ist die Sorgfalt,*) ob der Pelz nicht Spu-

*) Daß diese Sorgfalt nicht unnütz sey, erhellet ausser anderen Beyspielen, auch aus jener

ren einer Hautkrankheit, habe, gewiß nicht zu tadeln, da man sich dadurch vor manchem ansteckenden Uebel sichert.

Kann und will man mit Kleidern in Absicht auf die Jahrszeit wechseln, so geschehe der Wechsel immer nach dem Winke der Natur, nicht nur in dem Betracht, daß man, wie der Herbst vom Sommer allmählig zum Winter übergeht, gleichfalls nur nach und nach die Kleidung verändere, sondern daß man dabey auch auf die Witterung, die sich oft schnell verändert, allezeit Rücksicht nehme.

Wer nicht dem Tadel und Spott ausgesetzt seyn will, der muß sich freylich, wenn er nicht zu den alten Leuten gehört, nach der herrschenden Mode kleiden; aber sollte man wohl den Tadel oder Spott achten, wenn die Mode uns eine Kleidungsart aufdringen will, die der Gesundheit schadet? Nur solche Moden, die wirklich nützen, und zur Veredelung des Körpers dienen, sind zu empfehlen, und verdienen es, daß man ihnen, sobald es seyn kann, folge.

Die

jener in den Zeitungen bekannt gewordenen Geschichte des Halsbandes von Menschenhaaren, die auf einem unreinen Kopfe standen; der Person, die es trug, zog es, so viel ich mich erinnere, ein schreckliches Uebel zu.

Die Kleider müssen, wenn sie nüz-
zen sollen, uns vor der Hitze und Kälte gehörig verwahren; sie müssen, zumal im Sommer, geräumig seyn; nur im Winter mögen sie, um warm zu halten, etwas anliegen; aber nie dürfen sie einen Theil des Körpers, wie Panzer, pressen,*) wodurch der Kreislauf des

 Bluts

*) Wer denkt hier nicht an die Schnürbrüste und Fischbeinleiber, (dafür man die leichten Schnürleibchen oder Corsette gebrauche!) und an den unglaublichen Schaden, den sie stiften? Ich verweise nur, auch in anderer Rücksicht auf folgende Bücher: Medicinische und chirurgische Gymnastik aus dem Französischen des Herrn Tissot, mit Anmerkungen des Herausgebers, Leipzig 1782. Ueber die Schädlichkeit der Schnürbrüste; zwey Preisschriften (die erste ist von Herrn Hofrath Sömmering) durch eine von der Erziehungsanstalt zu Schnepfenthal aufgegebene Preisfrage veranlaßt, Leipzig 1788. Kositzki von dem Schaden des Einwickelns und Tragens der Kinder und der Schnürbrüste frey übersetzt und mit Anmerkungen und einer eigenen Abhandlung vermehrt herausgegeben von D. P. G. Jördens, Erlang 1788. Hier können Aeltern, die ihre Töchter durch solche Fesseln zu niedlichen Puppen machen wollen,

zu

Bluts und der Säfte verhindert, überhaupt die Wirkung der Natur gestört, und daher der Grund zu Verstopfungen und allerley Krankheiten gelegt wird.

Bindet man das Halsband oder das Halstuch zu fest, so wird auf der einen Seite der Zugang des Bluts zum Kopfe, und auf der andern der Abzug desselben, erschwert.

Bindet man den Hosenbund zu fest, so wird die Verrichtung inwendiger Theile des Unterleibs gehemmt, und die Einsaugungsgefäße der Gedärme können den vor denselben liegenden Nahrungssaft nicht entziehen. Man thut daher sehr wohl, wenn man den gedachten Bund zu Hause bey Beschäfftigungen einer sitzenden Lebensart erweitert: wahrlich eine Sache, die beherzigt zu werden verdient! Sollte nicht grossentheils hier der Grund zur Hypochondrie liegen?

Auch die Strumfbänder dürfen nicht fest gebunden werden, weil sie den Umlauf des Bluts hindern. Männliche Personen könnten sie auch wohl gar aufgeben, wenigstens wenn sie
ganz

zu ihrem Schrecken lesen, daß sie dieselben eben dadurch verkrüppeln und verderben; vielleicht finden sie aber auch in der Tissotischen Schrift den Trost, wie sie ihr verkünsteltes Händewerk wieder gut machen.

ganz gestiefelt sind, weil da die Strümpfe nicht so knapp anliegen müssen.

Enge Schuhe sind des Anziehens nicht werth, wenn sie auch noch so schön gemacht wären, weil sie die Füsse zusammenzwängen, Leichdornen und andere Ungemächlichkeiten verursachen *).

V.

Von Speise und Trank.

Speisen und Getränke sind die Ernährungsmittel des menschlichen Leibes im eigentlichen Verstand; auf ihnen beruht also sehr viel, wenn wir gesund bleiben, und bey

*) Ueber die beste Form der Schuhe hat der seelige berühmte Camper sehr gut, und Wahrheiten zur Beherzigung, geschrieben; Die Abhandlung unter diesem Titel ist aus dem Französischen zu Berlin 1783. erschienen. Aber Manche leiden lieber an der Gesundheit, um nur einen recht niedlichen Fuß zu haben. Die Schönen in Sina haben Füsse so klein, so niedlich, daß man Füsse kleiner Kinder zu sehen meynt: aber dafür haben sie den Vorzug, (den Schaden an der Gesundheit nicht gerechnet) verdorrte Füsse zu besitzen, und, wie die Enten, zu watscheln.

bey Kräften erhalten werden sollen, und noch mehr, da die Eigenschaften der Speisen auf die Säfte und Organisation des Menschen Einfluß haben.

Man hat aber so wohl auf die Natur der Lebensmittel, als auch auf sich selbst in Ansehung des Genusses zu sehen: so macht das Alter, die körperliche Beschaffenheit, und die Lebensart hier einen merklichen Unterschied; was z. E. dem Erwachsenen nützt, kann dem Kind schaden, und das was dem Einen bey einer stillen und sitzenden Lebensart schadet, nützt dem Andern, der bey seinem Beruf mit anstrengender Bewegung arbeiten muß.

Aber auch die Gewohnheit thut viel; denn man kann den Magen verzärteln, und hingegen auch so gewöhnen, daß er fast alles verträgt, was nicht geradehin dem Zustand und den Verhältnissen des Körpers zuwider ist. Und wer sich gewöhnt, alles Eßbare essen zu können, der wird sich auch vor tausend Unannehmlichkeiten bewahren, und sich da sättigen, wo der verwöhnte und verzärtelte Mensch einen unzufriedenen Zuschauer abgiebt; jener wird da gestärkt, wo dieser Ekel empfindet, und so manches Gute entbehren muß. Aber Vorsicht ist hierbey nöthig; einmal mußt du stufenweise zu Werke gehen,

gehen, und sodann dich immer nach den Eigenschaften und Wirkungen der Speisen halten: Hast du z. E. harte Speisen, oder eine reichliche Mahlzeit zu dir genommen, so wird mehr Bewegung zum Verdauen erfordert, als wenn du leichte genossen hättest.

Mäßigkeit im Essen und Trinken, d. i. der zweckmäßige und rechte Gebrauch der Speisen und Getränke*), ist das vorzüglichste Gesundheitsmittel. Wir essen und trinken, um zu leben; also müssen wir Speise und Trank so genießen, daß der Leib genährt, gestärkt, und die Gesundheit erhalten und befördert werde. Wer zu viel trinkt, der schwemmt den zur Verdauung so nöthigen Magensaft weg, oder verursacht eine wässerichte Verdauung in den Verdauungssäften; und wer zu viel ißt, der dehnt den Magen zu sehr aus, und er kann die Men-

*) Wie viel man essen und trinken soll, läßt sich freylich nicht bestimmen: das Alter, die Beschaffenheit des Körpers, das Clima, die Jahrszeit, das Geschlecht, Temperament, die Erziehung und Lebensart müssen hier entscheiden; schon wegen der Verschiedenheit der Naturen läßt sich keine Vorschrift geben. Da ist also nur Uebermaß, wenn Essen und Trinken nicht den Verhältnissen und Umständen des einzelnen Menschen angemessen ist.

ge Speise nicht gehörig zermalmen, oder verarbeiten. Bey Beyden leidet daher die Verdauung, und auf diese Weise werden keine guten Nahrungssäfte und kein gesundes Blut erzeugt: der starke Trinker hat noch überdieß wegen des Mangels an Magensaft wenig Eßlust; er ißt demnach weniger, als er sollte, wodurch dem Körper natürlicherweise Nahrung entzogen wird.

Mäßig seyn heißt also nicht, wie Manche meynen, sich nur halb satt essen; nein, man sättige sich *): denn nur Ueberfüllung des Magens ist schädlich, gleichwie jene übelverstandene Mäßigkeit dem Leibe die nöthige Nahrung, und also auch die zum Leben erforderlichen Kräfte entzieht. Aber wahr ists: **der Mäßige und Nüchterne hört auf, wenn er wohl noch mehr essen und trinken könnte**, oder, wie man sich insgemein ausdruckt, wenn es noch am besten schmeckt.

Man pflegt eine gewisse Zeit festzusetzen, da man ißt und trinkt: diese Ordnung ist gut

*) Nicht vollkommen darf der Appetit gestillt werden, wenn man z. E. lange gefastet, oder Arzeneyen eingenommen hat: durch Beydes wird der Magen so geschwächt, daß er nicht recht verdauen kann.

ant; wenn sie sonst vernünftig ist; und man folgt ihr, so lange man keine Beschwerden dabey empfindet, oder in solche Umstände zu kommen nicht fürchten darf, welche dieselben stören. Am besten ist es, wenn man sich kein Gesetz auflegt: **iß also, wenn dich hungert, und trinke, wenn dich durstet,** dann gedeihet dir Speise und Trank. Nur unterscheide wohl hierbey den Hunger und Durst von der Lüsternheit, welche oft zum Genusse solcher Dinge verführt, die der Gesundheit des Körpers nicht immer zuträglich sind. Es giebt aber Fälle, wo man das Verlangen nach Essen und Trinken nicht gleich befriedigen darf, z. E. nach einem heftigen Affect, oder nach einer Bewegung, wodurch die Wärme des Magens auswärts getrieben, und er also zur Verdauung ungeschickt worden ist: man muß in diesem Falle ihm Zeit lassen, sich wieder zu erhohlen.

So gut es ist, bestimmte Mahlzeiten zu halten; (nur, bringe man auch Hunger mit!) **so schädlich ist das lange Fasten für junge** (auch für alte) **Leute:** denn der scharfe Magensaft greift den Magen an, die Gedärme werden geschwächt, und mit Winden angefüllt; es leiden also die Verdauungskräfte, die Säfte und das Wachsthum: dabey ist man in Gefahr, nachher im Uebermaß zu essen, und durch die plötzliche und grosse Veränderung sich auf der entgegengesetzten Seite zu schaden.

Iß starke, und wie man spricht, nachhaltende Speisen, wenn du leicht verdauest, und deine Beschäfftigungen es nothwendig machen; hingegen leichte und weniger starknährende bey einer sitzenden Lebensart, und bey einem schwachen Magen, damit nicht die Speisen der Gesundheit Eintrag thun. Aber ob sich gleich nicht jede Speise für jeden Menschen, für jedes Alter, für jede Zeit, und für alle Lagen schickt, so kann und soll man sich von Jugend an auch an harte und derbe Speisen nach und nach gewöhnen, daß die Verdauungsgefäße abgehärtet werden, und der Magen immer tüchtig sey, aus jeder Speise gute Säfte zu bereiten: nur wird es dann Pflicht, dem Körper auch stärkere Bewegung zu geben.

Da nicht jede Speise gleich nützlich ist, und einige unter Umständen schädlich sind, oder durch die Zubereitung schädlich werden können; so mußt du dich um die Eigenschaften und Wirkungen eßbarer Dinge bekümmern, und dir daraus die nöthigen Verhaltungsregeln ziehen. *) Im Allgemeinen ist wohl immer die einfache, natürliche und ungekünstelte Kost die gesundeste.

Man:

*) Es ist z. E. von einsichtsvollen Aerzten erwiesen, daß für kleine Kinder

nichts

Man kann sich an alle Kost gewöhnen: denn keine menschliche Speise oder Trank ist an sich schädlich; aber so viel bleibt doch wahr, daß Boden oder Clima besonders die Nützlichkeit oder Schädlichkeit der Nahrungsmittel aus dem Thier- und Pflanzenreich bestimmen, und daß auf Gewohnheit, Alter, und Lebensart auch hier viel beruhe.

Von den Speisen aus dem Pflanzenreich, die jede Jahrszeit zur Nahrung, Stärke und Freude des Menschen liefert, werden mit Recht die grünen Gemüse, Kräuter und Wurzeln*) vorge-

nichts schädlicher sey, als die noch hier und da herrschenden Mehlbreye; eben diesen, besonders wenn sie nicht recht ausgekocht sind, schreiben sie viele Krankheiten zu, die zum Theil traurig sind.

*) In Ansehung der Kräuter und Wurzeln ist große Vorsicht nöthig; oft hat man giftige Kräuter für Küchenkraut, Wurzel des giftigen Pilsenkrauts z. E. statt der Pastinatwurzel, zur Speise gesammelt. Des Herrn Professors Halle Gifthistorie des Thier- Pflanzen- und Mineralreichs, nebst den Gegengiften und der medicinischen Abwendung der Gefahr nach den neuesten Toxicologen (Berlin 1786.) verdient deßwegen in Vieler Hände zu seyn.

zogen: Denn sie erfrischen, nähren und geben reine, gute Säfte; dabey dienen sie wider die Fäulniß des Bluts, und vornehmlich im Sommer. Auch das Obst, wenn es reif ist, und mäßig genossen wird, gehört zu den sehr gesunden Speisen *): denn es erfrischt und verdünnt das Geblüt; löset den Schleim auf, und hebt die Verstopfung in den Eingeweiden; befördert die Verdauung, und widersteht der Fäulniß.

Das Fleisch ist eines der nahrhaftesten und kräftigsten Lebensmittel, und wenn Pflanzenspeisen reichlich dazu genossen werden, für die, welche gut verdauen, eine gewiß zuträgliche Speise; **) aber nie darf es in Menge genossen wer-

*) Gedörrtes Obst ist ebenfalls eine sehr gute Nahrung, und besonders die Zwetschken, die zumal in gewissen Fällen überaus heilsam sind.

**) Fleisch vom Vieh, das oft in freyer Luft ist, und Bewegung hat, ist weit gesunder, als Fleisch des eingesperrten Viehs, und das Fleisch von jungen Thieren gesunder, als das Fleisch von alten Thieren. Unter den verschiedenen Fleischarten ist das Schweinefleisch für den, der schwache Verdauungskräfte hat, am wenigsten gesund, weil es schwer zu verdauen ist, und Schärfe im Geblüt macht.

werden, am allerwenigsten im Sommer, wo das Blut an sich schon mehr zur Fäulniß geneigt ist: und junge Leute, welche die Blattern noch nicht hatten, haben besonders Ursache, es sehr mäßig zu genießen, wenn sie nicht von einer großen Menge derselben beschwert werden, und sich der Gefahr aussetzen wollen*). Der ganz zarten Jugend sollte man bey der Schwachheit ihrer Verdauungsgefäße kein Fleisch, oder doch nur leichtes von jungen Thieren, und auch da nur sehr wenig, erlauben.

Wenn du Fleisch und Zugemüse issest, so iß sattsam Brodt **) dazu; das Brodt nährt und stärkt nicht nur, sondern es erleichtert auch wegen seiner Versetzung mit Sauerteig oder Hefen das Verdauungsgeschäffte: es muß jedoch, wenn es gesund

seyn

*) Man verhütet auch daher in der Diät vor dem wohlthätigen Blattereinimpfen das Fleischessen.

**) Hausgebackenesbrodt ist das beste Brodt: es ist bekannt, daß wir dieses Brodts bey dem öfteren Genuß des Tags nicht überdrüssig werden. Semmelbrodt, überhaupt feines und weisses Brodt, ist zwar leicht verdaulicher; aber es giebt die Nahrung und Kraft nicht, wie grobes und Hausbrodt.

seyn soll, reinlich zubereitet, wohl durchgesäuert, durchgeknetet, ausgebacken, und etliche Tage alt seyn.

Hüte dich vor fettem Fleisch; denn es macht Schärfe im Geblüt, und hindert den Magen an der Verdauung, indem es dessen Häute glättet, die Dauungssäfte einwikkelt, und also ausser Stand setzt, die Speisen gehörig zu zerreiben.*) Aus eben der Ursache hat man auch die Unmäßigkeit im Genusse der Butter und des Oels, welche leicht begangen ist, sorgfältig zu meiden.**)

Hüte dich vor dem ausschweifenden Genuß des Zuckers und Salzes, und gebrauche sie, wozu sie da sind: Beyde helfen zum Verdauen, und schützen wider die Fäulniß;***) aber zu viel Zucker macht

*) Auch fette Fische sind schwerverdaulich, und faulen leicht in dem Magen; aber Salz und Weinessig kommen hier den Liebhabern der Fischspeisen ungemein zu statten.

**) Daß Unmäßigkeit im Schmalz- und Butterwerk auch Augenentzündung bewirke, S. Delii Adversa argumenti physico-medici Fascic. quint. Erlangae 1787.

***) Der Zucker soll auch nach dem berühmten Tissot die balsamischen Theile des

macht Schärfe,*) wie das Salz, und verdirbt den Magen; und zu viel Salz verursacht den Scharbock und Ausschlag. Daher kann man die Wirkungen des zu häufigen Genusses der eingesalzenen Speisen leicht ermessen.

Meide ausländische Gewürze, wo sie nichts nützen; und wo sie zu brauchen sind, da brauche und genieße sie mit Maße. Der unmäßige Genuß bringt Hitze und Schärfe ins Geblüt, und reizt und spannt die Nerven zum Nachtheil des Körpers, ja was noch mehr ist, zum Nachtheil der Seele. Und welche Gefahr mit dem Menschen, und zumal in unseren Tagen mit dir, theure Ju-

gend

des Bluts erhalten und vermehren, zur Verfertigung des Milchsafts im Magen beytragen, und vor Husten und Schleim, (den er nicht macht, sondern auflöset,) dienlich seyn. Freylich verliert er durch die Zusammensetzung mit anderen Dingen oft nicht wenig an seiner guten Wirksamkeit.

*) Ein englischer Arzt hat mit dem Zukker Versuche an sich gemacht, und er fand, daß ein Ausschlag darauf folgte. Mögen Einige immer, wie **William Stark**, ihn in Uebermaß genossen haben, und dabey gesund geblieben seyn: es sind Ausnahmen, davon die oft unerklärliche Ursache in dem Körper liegt.

gend, wenn noch hitzige Getränke und häufiges Fleischessen zu den scharfgewürzten Speisen kommen! dann gute Nacht Keuschheit, Ruhe und Glückseeligkeit!

Iß nicht vielerley Speisen durch einander, am wenigsten solche, die sich nicht zusammenschicken, oder gar entgegengesetzte Wirkungen thun; *) Die gesundeste Speise wird oft durch die Mischung mit anderen zu Gift. So vertragen sich z. E. nicht wohl Milch und Essig, weil jene zu Käs gerinnt, und leicht schädliche Säure verursacht.

Genieße

*) Jeder Menschenfreund wird wünschen, daß wir ein medicinisches Tischbuch für die Gesunden hätten, wie das Zückertische für die Kranken ist; denn von der Zubereitung der Speisen hängt ungemein viel ab, und bald würde es um unsere Küchen für die Gesundheit besser stehen. Wenn der menschenfreundliche Gellert die Köche mörderische Köche nennt, was dachte er anders, als daß sie durch ihre Zurichtung der Speisen, durch den sogenannten hohen Geschmack, die Gottesäcker füllen? — Das angeführte Buch ist betitelt: J. Fr. Zückerts medicinisches Tischbuch oder Cur und Präservation der Krankheiten durch diätetische Mittel. Zweyte vermehrte Auflage. Berlin, 1785.

Genieße nicht solche Lebensmittel, es sey Speise, oder Trank, die durch zu langes und nachtheiliges Aufbewahren, oder sonst auf eine Weise ungesund worden sind. So ist es gefährlich, wenn man in kupfernen *) und messingenen Geschirren kocht, weil der Grünspan sich da ansetzt, und Gift ist; wenn sauere Sachen in diesen Geschirren stehen bleiben; oder dergleichen, oder Butter und Schmalz in ihnen aufbehalten werden. Man kann hier so vielfältig zum empfindlichsten Schaden des Lebens und der Gesundheit fehlen, daß sich Jeder nur in den wenigsten Fällen vorzusehen vermag, und im Uebrigen es von der wachsamen Obrigkeit erwartet, daß man gesunde Speisen und Getränke erhalte.

Iß nicht, wenn im Magen noch halbverdaute, oder zur Absonderung fertige Speise ist, weil sonst zu den gekochten Säften auch rohe gemischt, und mit in das Geblüt hinübergeführt werden, welches dann den Theilen des Körpers keine gesunde Nahrung brächte.

*) Kupferne Geschirre kann man noch brauchen, wenn sie gut überzinnt sind, und immer durchaus rein gehalten werden.

Iß nicht hastig, sondern nimm dir Zeit, und kaue die Speisen gehörig, daß sie, wie ein Brey, im Munde werden; durch das Kauen vermischt sich auch der seifenartige und auflösende Speichelsaft mit der Speise, und erleichtert dem Magen die Arbeit; wohl gekaut, ist halb verdaut. Aber issest du hastig, und ohne wohl zu kauen, so kann der Magen nicht gut verdauen; und die üble Verdauung empfinden dann alle Theile des Leibes, die mit dem Magen in enger Verbindung stehen, indem kein guter Milchsaft und kein gutes Blut bereitet wird.

Iß nicht zu heiß und zu kalt; dieses erschreckt das Geblüt, oder erregt Stocken im Umlauf desselben, und Ueblichkeiten; jenes aber ziehet den Magen zusammen, und erschlafft ihn. Beydes schadet auch den Zähnen, so wie schnelle Abwechselungen des Kalten und Warmen; Wenn man aber einige Bissen Brodts dazwischen zu sich nimmt, so kann man auf das Heisse Kaltes, und so umgewandt, ohne Schaden genießen.

Iß nicht kurz vor dem Schlafengehen, sondern eine geraume Zeit zuvor, und was du genießest, sey wenig; es kann sonst die Speise nicht gehörig verdaut werden, und der Magen muß seine Ruhe haben.

Des Nachtheils, welchen unmäßiges Trinken gebiert, habe ich schon erwähnt; aber

aber man darf auch **nicht zu wenig** trinken, damit die Speisen in dem Magen zum Verdauen hinlängliche Feuchtigkeit haben, und nicht in demselben gleichsam verbrennen; damit es nicht an Zufluß der Säfte fehle, und das Geblüt nicht dick und zähe werde, woraus Ungesundheit und Schwermuth entstehen; und damit uns nicht das so beschwerliche Uebel, die Verstopfung, plage. Man muß trinken, wenn man auch keinen Reiz dazu empfindet, und fast noch einmal so viel, als man ißt: der Mensch besteht ja auch aus mehr flüssigen, als festen Theilen.

Wenn du trinkest, so thue keine zu starke Züge; denn dadurch, daß man zu viel Luft auf einmal verschluckt, kann die Lunge wegen ihrer lockeren Beschaffenheit leicht Schaden leiden; **auch trinke nicht viel,** wenn gleich langsam, **hinter einander,** weil dieses doch den Magen überschwemmen würde; **sondern lieber wenig und oft:** so werden sich alsdann Speise und Trank wohl mit einander vermischen, und zu guten Nahrungssäften geschickt werden.

Trinke nicht gleich nach einer Bewegung, und wenn du dich erhitzt hast, weil durch das Getränk, so es kalt ist, die mittelst der Wärme ausgedehnten Gefäße plötzlich zusammengezogen werden; das Blut in den Zellen der Lunge gern stockt, und in Vereiterung übergeht, und die Schwindsucht nach sich zieht; und weil endlich auch

die Leber verhärtet wird. Hat man aber hier gefehlt, so muß man sogleich die Bewegung bis zur starken (aber nicht zur entkräftenden) Ausdünstung fortsetzen, und sich dann warm halten; oder man nehme warmen Thee zu sich, und lege sich zu Bette, damit durch den höheren Grad der Wärme, als die natürliche ist, das geronnene Blut wieder flüssig werde.

Das Wasser ist der einfachste und gesundeste Trank: es löset die Speisen auf, und erleichtert daher die Verdauung; es leitet das, was nähren soll, durch den ganzen Körper; führt die Salztheilchen aus dem Blute und dessen Gängen; zertheilt den Schleim, und verdünnt das Geblüt und die Säfte; dabey stärkt es, und hält denen, die es gewohnt sind, den Leib offen. Das Wasser hat noch überdieß vor anderen Getränken diesen Vorzug voraus, daß man es fast zu allen Speisen und zu jeder Zeit genießen, und keine üble Folgen, wie von anderen Getränken, besorgen darf. Aber das Wasser zum Trinken muß reines, frisches und süsses Quellwasser, oder helles gutes Brunnenwasser, und ohne allen Geschmack seyn, *) wenn es

*) Ist man aber nicht so glücklich, solches Wasser an dem Wohnort zu haben: so muß es freylich, wenn es die Natur nicht rein liefert, erst mäßig abgekocht, und, nach geschehener Absonderung, in freyer Luft abgekühlt werden.

es vortheilhaft wirken soll. Zum Kochen, und zur Zubereitung der Getränke darf es nur keine besondere Farbe, Geruch oder Geschmack haben. Uebrigens müssen die Brunnen nicht versteckt, sondern der freyen Luft ausgesetzt seyn, und immer reinlich gehalten werden.

Die anderen Getränke, welche zum Theil die Kunst hervorgebracht hat, sind nicht so beschaffen, daß man sie ohne Einschränkung empfehlen könnte; sie können nützen und schaden, je nachdem man sie braucht. *) So ist ein **guter reiner Wein** **) an sich ein wohlthätiger Trank: er belebt z. E. den Kreis-lauf

*) Zur nothwendigen Kenntniß der Natur und Wirkungen der Getränke S. den dritten Theil der Vorlesungen für die mittlere Jugend über den menschlichen Körper, und die Mittel, ihn gesund zu erhalten. Lübeck, 1786: der erste und zweyte Theil erschien 1785.

) **Ein guter und reiner Wein: Denn nichts ist schädlicher, als junger, herber und verfälschter Wein; daher man die Weinverfälscher als Giftmischer ansieht. Der gesundeste Wein zum gewöhnlichen Tischtrunk ist wohl der, welcher mit uns einheimischer ist, z. E. für die Franken ächter alter Frankenwein.

lauf des Bluts, stärkt die Nerven, unterstützt das Verdauungsgeschäffte, und erheitert das Gemüth; aber für sehr junge nnd hitzige Leute wird er schädlich, weil er mit der jugendlichen Hitze vereinigt, desto mehr Säfte verzehrt, das ohnehin schon wallende Blut brausend macht, auch die Nerven, beym öfteren Genuß zu sehr reizt, und stark angreift. Eben so ist das Bier, wenn es den rechten Zusatz von Hopfen hat, aus gutgedörrtem Malz und reinem Wasser gebraut ist, und gehörig gegohren hat, nach seinen Bestandtheilen ein zuträglicher Trank, und zwar für sitzende Personen dasjenige, welches zwischen dem starken und sogenannten Nachbier das Mittel hält; aber nie, sollte man das allerbeste Getränk, das uns Mutter Natur giebt, das Wasser, darüber zurücksetzen, und Kinder dürften entweder kein Bier, oder doch nur wenig bey Tische trinken, z. E. dann, wenn es die Verdauung der Speisen mehr förderte.

Fliehe die geistigen Getränke als schleichende Gifte, und meyne nicht, daß sie nur dann schadeten, wenn man sich darinn übernähme. Man darf nur ihre Natur kennen, um sich von den schlimmen Folgen zu überzeugen, wenn man sie

anders als Arzeney braucht.*) Sie jagen und erhitzen das Blut; trocknen die wässerichten Säfte weg; verhindern das Wachsthum; entzünden die inneren Theile; machen die Sinne stumpf; und lassen Nervenschwäche und Geisteserschlaffung zurück. Einige geistige Getränke wollen Manche als Verdauungsmittel brauchen; aber ob sie nicht oft, wo nicht immer das Gegentheil wirken, da man weiß, daß in Naturalcabinettern Thiere und Embryos in Weingeist aufbewahrt werden? — und wozu den Schritt zu gewaltsamen Mitteln, wenn man nicht schwelgt, sondern mäßig ißt und trinkt?

Entsage in gesunden Tagen dem Theetrinken, und wenn du dich auch daran gewöhnt hättest: es macht den

*) Ich sage: **wenn man sie anders als Arzeney braucht**; denn daß sie auch nach Beschaffenheit der Personen, Lage und Umstände nützen können, ist wohl nicht zu läugnen. S. von den Wirkungen der geistigen Getränke von Benjamin Rusche, im vierten Stück des Journals von und für Deutschland 1789. Von dem Schaden der gebrannten Wasser unter allerley Titeln und Namen im Journal des Luxus und der Moden, Februar 1789.

Magen schlapp, und die Gefäße schwach, und mindert die Thätigkeit, zumal wenn der Thee schlecht oder zu stark, oder zu heiß ist, und in einen leeren Magen kommt; und läßt man ihn zu sehr anziehen, so bewirkt er auch Verstopfung. Doch kann der Thee auch nützen, wenn wir uns sehr erhitzt, oder nach einer Erhitzung erkältet, oder nach einer zu reichen Mahlzeit uns die Unverdaulichkeit zugezogen haben. Gesunder ist der **Kaffee; aber nicht für die jungen Leute, am wenigsten für Kinder:** denn er bringt das Geblüt in Wallung, und wirkt sehr auf die Nerven *). Wer sich einmal daran gewöhnt hat, dem wird er nicht schaden, wenn er etwas dazu ißt, oder wenn er ihn bald nach der Mahlzeit zu sich nimmt: und noch weniger wird er schaden, wenn wenn man heilsame Wurzeln, als Scorzoner, Cichorien, gelbe Rüben darunter mischt; diese Wurzeln geben auch dem Kaffee einen angenehmen Geschmack.

Das beste Frühstück für junge Leute ist ein Glas reines frisches Wasser, und eine kleine Weile darnach ein Stück

gut

*) Daher kommt es, daß Manche auf denselben zittern: von dem ehemaligen vortrefflichen Tonsetzer Kehl zu Bayreuth sagt man, daß er, um sich zu ermuntern, stets starken Kaffee getrunken habe, und davon blind geworden sey.

gut gebackenes Hausbrodt mit Obst, oder mit Butter: dadurch werden Magen und Eingeweide gereiniget, Blut und Säfte erfrischt, und der ganze Körper gestärkt; auch einige Schalen süsser Milch mit einem Stück Brodt werden im Frühjahr und Sommer sehr nützlich seyn, wenn man nicht verschleimt, und der Magen verdorben ist.

Sollen uns endlich Speisen und Getränke gedeihen; so müssen wir sie, entfernt von Sorgen, Mißmuth und Zwang, mit Heiterkeit gund Frohsinn genießen, und nach treuer Verrichtung unserer Berufsgeschäffte auch zur rechten Zeit uns hinlängliche Bewegung machen.

VI.

Von der Arbeit Bewegung und Ruhe.

Die Arbeit erhält in Thätigkeit, und vermehrt die Kräfte; stärkt die Sehnen; und fördert die wirksame Natur des Leibes. Sey also arbeitsam und fleißig; aber arbeite nach dem Verhältniß der Seelen- und Leibeskräfte: fange mit geringer Arbeit an, und schreite allmählich zur grösseren und stärkeren fort; auch leichte Arbeit, wenn sie zu eifrig verfolgt wird, schadet der Gesundheit.

Nach der Arbeit suche Erhohlung, um neue Kräfte zur Arbeit zu sammeln: Wolltest du beständig arbeiten; so würdest du deine Kräfte erschöpfen, die Gesundheit zerstören, und bald unterliegen müssen.

Die üblen Folgen des Mangels der Bewegung oder einer allzulangen Ruhe sind zähes und dickes Blut, Ueberfluß an unnützen nnd stockenden Säften, Verstopfnng der Eingeweide, Erschlaffung oder Tödtung der Gefäße, Schwerfälligkeit und Ungelenksamkeit der Glieder, Stumpfheit und Trägheit des Geistes, Nachlaß der Kräfte nnd Schläfrigkeit, Mangel an Appetit und der Verdauung der genossenen Nahrung; **Bewegung des Körpers ist also nothwendig, und für die Gesundheit des Menschen so wichtig, als Speise und Trank**: sie treibt das Werk der Maschine mit seinen Gängen, und belebt und stärkt den ganzen Leib; denn sie giebt dem Blut Wärme, und den Nerven Spannung; schafft durch die Ausdämpfung überflüssige und schädliche Theile weg: befördert den gleichen Kreislauf des Bluts und das Werk der Verdauung; vertheilt die nährenden Säfte gut verarbeitet in ihre Wege; und erheitert endlich den Geist, daß wir nach einiger Ruhe mit neuen Kräften versehen, an unsere Arbeit gehen können.

Es ist gut, wenn wir uns vor der Mahlzeit eine mäßige Bewegung machen, um das, was noch im Magen liegt, oder sonst

sonst in dem Körper überflüssig und unnütz ist, durch die natürlichen Wege hinauszuschaffen, *) und den Hunger, der die Speise würzt, zu erwecken, so daß wir dann mit Vergnügen das Mahl einnehmen, und, was wir genießen, uns wohl gedeihe; aber nur muß zwischen dem Ende der Bewegung und der Mahlzeit noch so viel Zeit übrig seyn, daß die Lunge und der Magen, und überhaupt der bewegte und ermüdete Körper, sich erhohlen können.

Gleich nach dem Genusse der Nahrung muß man sich ohne Noth keine Bewegung machen **); sie wird nicht nur Beschwer-

*) z. E. unnöthige und schädliche Materie in dem Blute durch die Haut.

**) Es ist ein bekanntes, aber buchstäblich genommen, unwahres Sprüchwort: nach der Mahlzeit sollst du stehen, oder tausend Schritte gehen (post coenam stabis aut mille passuum meabis;) und die medicinische Schule zu Salerno, von welcher es herrührt, verstand es auch nicht so, daß gleich auf die Mahlzeit eine Leibesbewegung folgen müsse; denn man wußte wohl, daß sie nur dann erst nützen könne, wenn die Verdauung, wenigstens größtentheils, schon vorbey ist.

schwerden verursachen, sondern auch den Magen in seinem Geschäffte stören, und rohe nachtheilige Säfte in das Blut mit Zwang hinüberbringen; man muß also entweder ganz langsam gehen, oder, welches weit besser ist, warten, bis der Magen verdaut und die Säfte abgesondert hat, um diese dann in ihre Canäle zu befördern.

Wenn man aber nach Tisch sitzt und ruht, soll man darum nicht müssig seyn; sondern man erheitere sich durch Gespräche, oder nehme Beschäfftigungen vor, die ohne Nachdenken und Mühe geschehen, oder Erhohlung gewähren können.

Am gesundesten ist die Bewegung in der freyen heiteren Luft, und zwar aus den Gründen, die oben unter der Aufschrift dieses Elements angeführt wurden, bey mildem Sonnenschein im Frühling, Herbst und Winter, im Sommer früh und gegen Abend, ja nicht in der entkräftenden Sonnenhitze, es sey denn im Schatten; man meide Nebel und Regen, Morgen- und Abendkälte: daran aber hat sich freylich nur der zu binden, dessen Körper nicht gegen alle Arten von Witterung sattsam abgehärtet ist, und der also leicht den Zweck, für seine Gesundheit etwas zu thun verfehlen könnte. Bey ungünstiger Witterung, wenn z. E. die Luft rauh und naßkalt ist, muß man sich lieber

zu

zu Hause Bewegung machen, und der Luft an dem Ort den Zugang verstatten, wo man dieselbe vornimmt; denn während derselben wird die Luft gewiß nicht schaden. Aber glücklich ist derjenige, welcher sich bey jeder Witterung im Freyen ohne Nachtheil der Gesundheit bewegen kann: doch verwahre man sich gegen die Schädlichkeit der Luft, so viel möglich; geht man z. E. bey starkem Wind, oder gar gegen denselben, so muß man langsam gehen, zumal im Winter, da die kleinen Oeffnungen der Haut von der Luft zugedrückt werden.

Wenn du dir Bewegung machst, so sey in der Wahl der Oerter nicht gleichgültig, sondern suche dir trockene, und von der lieben Sonne bestrahlte Plätze aus: meide hingegen sumpfichte und dumpfe Oerter, und spaziere nicht zur Herbstzeit, wenn das abgefallene Laub verweset, in den Wäldern, auch nicht auf nassen Wiesen; aber im Sommer ist uns ein Spaziergang im Walde und auf der Wiese so erfreulich, als zuträglich. Vorzüglich sind die Berge zu empfehlen, nicht nur wegen der reinen Luft, sondern auch weil der Körper durch das Auf- und Niedersteigen auf mancherley Art bewegt wird.

Es giebt **verschiedene Arten von Bewegungen,** *) die in ihren Wirkungen eben so

*) Wer sich von zweckmäßigen und angemessenen Bewegungen unterrichten will, dem

so verschieden sind; jeder muß diejenige wählen, welche dem Zustand seines Körpers gemäß ist. Das Gehen ist die natürlichste und gesundeste Bewegung, und auch gemeiniglich schon zur Absicht hinreichend; denn wegen der genauen Verbindung der Theile wird fast Alles im Körper in Thätigkeit gesetzt. Will man aber die Bewegung verstärken und laufen, so muß man sie nach und nach vermehren; denn die plötzliche Anstrengung würde nicht nur lästig werden, sondern auf einmal so viel Blut zum Herzen und zur Lunge treiben, daß es da nicht durchfließen kann; es wird zu sehr erhitzt; Kopf und Lunge sind in Gefahr, zu leiden; und bey wollüstigen Personen ist ein Blutauswurf zu fürchten. Vieles Laufen entkräftet auch, und schadet denen, die viel sitzen, und mit dem Kopf arbeiten müssen, am meisten. Was ich hier vom Laufen sagte, gilt auch vom Tanzen *), und

dem ist die oben genannte Tissots medicinische chirurgische Gymnastik anzupreisen: aus mehreren Ursachen ist es zu wünschen, daß dieses treffliche Buch von sehr vielen gelesen und benützt werden möchte.

*) Vom Tanzen rücke ich hier aus der Pandora oder aus dem Calender des Luxus und der Moden (auf das Jahr 1788. Leipzig) eine Stelle ein: Das Tanzen ist, mäßig gebraucht, selbst von medi-

und von anderen heftigen Bewegungen, die die Jugend zu ihrer Lust oft mit Gefahr ihrer Gesundheit und geraden Glieder vornimmt; sobald man bey einer solchen Bewegung Beschwerlichkeit, z. E. Ermattung, kurzen Athem verspürt, so muß man nach und nach zur Ruhe übergehen. Fahren und Reiten sind angenehme und sehr nützliche Bewegungen;

medicinischen Nutzen. Bewegung, zuweilen selbst heftige Bewegung, ist zur Erhaltung unserer Gesundheit unentbehrlich, sonderlich im Winter, wo uns Ruhe, Sitzen und die verdicktere Luft hypochondrisch macht. Nichts ist dann wirksamer, nichts stellt die Munterkeit und Thätigkeit unserer ganzen Maschine besser wieder her, als von Zeit zu Zeit einmal mäßiges und nicht zu langes Tanzen. Aber möchten doch unsere jungen Freunde und Freundinnen bey diesem Genusse immer daran denken, daß man den Becher der Freuden nur langsam mit kleinen Zügen, und nie ganz austrinken muß; und daß der Tanz, der recht und mäßig gebraucht, ihrem Leben Balsam seyn könnte, unmäßig genossen und gemißbraucht, ein sicheres Gift wird, das ihre Gesundheit und Leben mordet, oder doch sicher ihre Schönheit in wenigen Tagen verblichen macht.

gen; aber nicht Jedem, und nicht immer sind sie zuträglich, am wenigsten das wegen der starken Erschütterung so heilsame Trottreiten.

Keine Bewegung kann wohl der Gesundheit besser bekommen, als der Spaziergang, zumal wenn Natur und Kunst für Vergnügen und Abwechselung gesorgt haben, und wenn er in Gesellschaft edler guter Freunde, die auch durch unterhaltende Gespräche das Gemüth ermuntern, und das Vergnügen erhöhen, geschehen kann. Aber man hänge auch dann nicht unangenehmen Dingen nach, und verliere sich nicht in Nachdenken und Betrachtungen, wenn Geist und Körper durch den Spaziergang gestärkt werden sollen.

Die Bewegung daure bis zur angenehmen Ermüdung, und bis zur merklichen Ausdünstung: wenn du es weiter treibst, so wird der Körper geschwächt, der doch durch diese Bewegung gestärkt werden soll; und für die mit erhitztem Blut angefüllte Lunge hast du schlimme Folgen zu fürchten. Es ist freylich ein Unterschied zwischen dem Starken und Schwachen zu machen; aber auch jener wird leiden, wenn er in diesem Punct unmäßig ist, ob gleich nicht in dem Grade, als der Schwache, der vielleicht dadurch seine Kräfte ganz erschöpft.

Nach

Nach der Bewegung ruhe nie an einem kühlen Orte, nie auf einem kühlen Rasen aus; auch stelle dich nie in die Zugluft; sondern begieb dich darnach im Sommer an einen sonnichten Ort, und im Winter in ein mäßiges warmes Zimmer, damit dir nicht die schleunige Veränderung schaden möge.

Gemeiniglich empfinden wir nach der Bewegung Durst; dieser darf nun aus den schon oben angezeigten Gründen, als von den Getränken die Rede war, nicht durch einen kühlen Trunk gelöscht werden, und wäre der Durst auch noch so groß; trinke dann lieber etwas Warmes, oder warte, bis die natürliche Wärme wieder hergestellt ist.

Auch die Ruhe ist zur Gesundheit des Menschen unentbehrlich: nach gehöriger Arbeit und Bewegung wird sie uns allemal Bedürfniß und Erquickung. Ruhe heißt aber nicht unthätig seyn: das soll der Mensch nie, so lange er wacht, auch nicht bey sinnlichen Ergötzlichkeiten; nur entfernen soll er sich zur gewissen Zeit von allem, was den Geist, oder den Körper anstrengt, und sich hingegen in angenehmen Unterhaltungen erhohlen. Hierbey hast du aber in Ansehung des Sitzens, als des Ruhmittels, eine Pflicht zu erfüllen, die oft verletzt wird, so leicht sie auch ist: Hüte dich nämlich vor jeder Art des Krummsitzens, und insonderheit vor dem

den Eindrücken des Oberleibes, damit nicht nur nicht der Leib eine üble Richtung bekomme, sondern auch kein edler Theil desselben gedruckt, und wegen der zurückgedruckten Nahrungssäfte geschwächt werde; damit nicht Engbrüstigkeit, Hypochondrie und andere böse Zufälle daraus entstehen mögen: **Sitze immer aufrecht und gerade, daß du frey genug athmen, und Blut und Eingeweide sich leicht bewegen können.**

VII.

Vom Wachen und Schlafen.

Wenn wir einmal zu viel gewacht haben, so fühlen wir uns gemeiniglich des andern Tages kraftlos: unsere Nerven sind erschlafft; unsere Glieder unbiegsamer, und etwas schwerfällig; das Gedächtniß ist schwach: kurz, nichts thut recht seine Schuldigkeit, und wir sind träg und mißmuthig. Diese Folgen werden empfindlicher, und um so mehr die Gesundheit zerstören, je mehr man sich im Schlafe Abbruch thut: daher lehrt auch die Erfahrung, daß Leute, die weit in die Nacht hinein studierten, zu wenig schliefen, endlich an Seelen- und Leibeskräften sehr abgenommen, und sich den frühen Tod bereitet haben. Aber **nach einem mäßig genossenen Schlafe fühlen wir uns erquickt und gestärkt,** da während desselben Geist und Körper nach der Ermüdung ruhten; **die Nerven sind von neuem gespannt,**

gespannt; die Lebensgeister wieder gesammelt; die Glieder wegen der hinlänglichen Ausdünstung leicht, beweglich und belebt; das Auge ist hell; das Herz fröhlich; der Mensch geht also munter an sein Tagwerk, und ist zur Ausübung seiner Pflichten geschickt und aufgelegt.

So wohlthätig die Wirkung des mäßigen Schlafs ist; so nachtheilig sind die Folgen der Ausschweifung in demselben: denn die Säfte verlieren wegen der sehr vermehrteu Ausdünstung ihre Flüssigkeit, und werden zähe; das Blut wird dick; die Werkzeuge des Körpers erschlaffen; die Reizbarkeit der Nerven wird vermindert; der Kopf schwer und dumm, der Verstand und das Gedächtniß geschwächt: Zu viel geschlafen macht also schwach und krank, zur Arbeit verdrossen nnd untüchtig, und zum Genuß der Freude stumpf, oder weniger fähig.

Es kommt freylich auch in Ansehung der Zeit des Schlafens viel auf die Gewohnheit an; indessen aber ist die Stimme der Natur — und ihr folgen heißt immer sicher gehen — daß wir nicht die Nacht in den Tag verkehren, sondern des Nachts schlafen, und früh wieder mit der Natur erwachen sollen; denn am Tage wirkt das Licht zu sehr auf die Augen, das Gewühl und Geräusch des Lebens kann leicht im Schlaf die Nerven erschüttern, oder bringt

doch einige Bewegungen der Werkzeuge des Körpers, die nun ganz ruhen sollen, hervor, wenn wir sie gleich nicht wahrnehmen; das Schweigen der Nacht hingegen ladet zur sanften Ruhe ein, und ihre feyerliche Stille um uns her befördert den erquickenden Schlaf. **Man richte es also so ein, daß man noch vor Mitternacht einige Stunden schlafe, und stehe früh auf: einige Stunden vor Mitternacht**; denn dieser Schlaf wird von Aerzten der Ruhe nach Mitternacht vorgezogen. Daß derjenige, welcher sich durch Arbeit ermüdet hat, oder wegen einer ausgestandenen Krankheit noch matt ist, oder wegen seiner schwachen Leibesbeschaffenheit eine Erquickung mehr nöthig hat, auch bey Tage schlafen darf, wird Niemand für schädlich halten: auch wer des Nachts nicht schlafen konnte, kann einige Stunden bey Tage schlafen.

Ueberlasse dich nicht gleich nach dem Essen und Trinken dem Schlafe: denn wenn du mit vollem Magen zu Bette gehest, so wird die Verdauung gestört; die Dünste steigen zum Kopfe, und werden ihm beschwerlich; du wirst von unangenehmen Träumen beunruhiget, die wohl gar den Geist und Körper angreifen, und dich ermüden, oder abmatten.

Wie lange man schlafen dürfe, läßt sich so genau nicht angeben: diese nächtliche Ruhe muß vornehmlich der Arbeit und der Abnahme der Kräfte, die sie wieder ersetzen

soll

soll, gleich seyn. Ein gesunder erwachsener Mensch schläft lange genug, wenn er sechs bis sieben Stunden schläft: die übrige Zeit ist ohne Nutzen und verloren; aber Kinder*), alte und schwache Leute müssen schon länger schlafen. Es ist hier überhaupt nicht nur auf körperliche Beschaffenheit, Alter, und Lebensart Bedacht zu nehmen, sondern oft auch auf andere Umstände mehr: im Winter z. E. soll man länger schlafen, als im Sommer.

Wie das Schlafzimmer beschaffen seyn müsse, wenn es einen gesunden und sanften Schlaf befördern soll, ist in der Materie von der Wohnung schon gesagt worden.

*) Bey Kindern vor dem sechsten, siebenten Jahr soll man kein Maß bestimmen; aber nach diesem Alter ist es wohl rathsam, ihrem Schlaf Gränzen zu setzen, und sie auch da an eine gewisse Ordnung zu gewöhnen. Je nachdem sie den Tag über beschäfftigt wären, und bey ihren Arbeiten und Vergnügungen nach Maßgabe ihres Temperaments und ihrer Neigungen mehr oder weniger Thätigkeit äusserten; je nachdem müßte im Durchschnitt das Ziel gesetzt werden: aber man versehe es auch dann nicht darinn, daß man im Wecken die Kinder erschrecke, welches nicht selten geschieht, und doch höchst schädlich ist!

Man pflegt insgemein in Betten mit Vorhängen zu liegen, und dieselben während des Schlafs herunter zu lassen; dieses aber ist gewiß ungesund, da die im Schlafe sich häufig absondernde Ausdünstung nicht wegziehen kann, und also wieder eingeathmet wird; wie schädlich dieses sey, läßt sich aus der Unreinigkeit der Ausdünstung schließen; eben deßwegen thun auch diese nicht wohl, welche gern den Kopf fast unter das Deckbett stecken. Bettstätten ohne Vorhang sind am besten; will man aber ja Vorhänge um sein Bett haben — einige lieben diese, um ihr Schlafzimmer zu putzen, andere aber, um ihr nicht gar reines Bett zu verbergen — so schlage man sie des Nachts ringsum zurück, die Seite ausgenommen, welche der nahen Mauer zugekehrt ist.

Wir schlafen gewöhnlich in Federbetten; aber sie sind bey gewissen Krankheiten schädlich, und sollen manche veranlassen: auch ist es übel, daß die Federn die vom Körper ausgeflossene Dünste annehmen, ohne daß wir sie wieder davon reinigen können, und die dann zum Nachtheil des Körpers durch die Wärme aufgelöst werden: man braucht daher lieber Kissen und Pfühle mit Roßhaaren, oder, welches eine neue Erfindung ist, mit Moos*) gefüllt, und eine

*) S. Frauenzimmeralmanach zum Nuzzen und Vergnügen. Leipzig, 1787.

wo

eine dicke, wollene mit Leinwand überzogene Matratze zum Zudecken.*) Da sich aber Viele erstere nicht anschaffen, und die Meisten sich vielleicht nicht zum Gebrauche der andern entschließen können, so ist ihnen zu rathen, daß sie ihre Federbetten fleißig schütteln, lüften, und überziehen lassen, daß sie keine zu vollen Betten dulden, wodurch das Blut mehr, als es seyn soll, erwärmt wird, woher dann eine unmäßige und entkräftende Ausdünstung erfolgt, und die durch den Schlaf ohnehin schon nachlassende Werk-

wo auch angegeben wird, wenn man das Moos zu einem solchen Bette sammeln, und wie man es dazu zubereiten müsse.

*) Auch hier ist Vorsicht nöthig, und ein Unterschied unter den Personen, der Zeit, und der Schlafstelle zu machen: der Sommer z. E. macht schlechterdings eine Matratze, oder doch eine leichte Federdecke, zur Bedeckung nothwendig; aber der Winter, auch kalte Frühlings- und Herbstnächte, und ein kaltes Schlafzimmer erfordern eine wärmere Decke, besonders für schwache Körper. Uebrigens ist nicht geradehin denen, die der bisherigen Ruhebetten gewohnt sind, eine Veränderung anzurathen.

zeuge noch mehr abgespannt und geschwächt werden.

Es ist gar nicht gleichgültig, wie wir im Bette liegen; denn wer z. E. auf dem Rücken mit über dem Kopf geschlagenen Armen schläft, hemmt den Lauf des Bluts zu diesen Gliedern, und zieht sich dadurch keine geringen Uebel zu; wer gekrümmt liegt, und den Kopf sehr nieder und einwärts senkt, wird ebenfalls den Blutumlauf hindern, und durchs Krümmen werden noch dazu die Eingeweide gepreßt, und können sich nicht frey genug bewegen. Die Lage auf dem Rücken und auf dem Bauch ist aus verschiedenen Ursachen zu widerrathen: die gesundeste Lage ist die auf der Seite, den Kopf etwas höher, damit sich das Blut leicht abziehen kann, und den Leib gleich, daß kein Glied das andere drücke; doch ohne sich auszustrecken: denn der Leib soll ruhen.

Wer einen gedeiblichen und erquikkenden Schlaf genießen will, muß nicht nur für ein reines und gelüftetes Schlafzimmer sorgen, sondern auch Abends wenig und leichte Speise zu sich nehmen, und die Vollendung der Verdauung abwarten; er muß ferner der Seele Ruhe und Heiterkeit verschaffen, und also nicht kurz vor dem Schlafengehen sich den Sorgen überlassen, oder sich mit Sachen beschäfftigen,

tigen, die Nachdenken und Anstrengung erfordern: *) Man thut auch wohl, wenn man sich zuvor durch Auf- und Niedergehen ein wenig ermüdet.

VII.

Von den Affecten.

Es gehört nicht hieher, zu zeigen, wie die Affecten entstehen, ob dieses gleich zur Verhütung des Schadens sehr viel beyträgt, sondern wie mächtig sie auf den Körper wirken, und wie nachtheilig ihr Einfluß auf denselben sey, wenn die Vernunft sie nicht beherrscht, und was wir, wenn wir einmal in Affect gerathen sind, zu thun und zu lassen haben. Es behaupten Aerzte, daß durch die Affecten so viele Menschen getödtet würden, als durch verheerende Kriege, und wer Natur und Erfahrung zu Rathe zieht, wird den Ausspruch wohl nicht ungegründet finden: wie widernatürlich ist der Zustand des Menschen im sich selbst überlassenen Affect!

*) Es ist daher noch weniger rathsam, daß man die nöthige Prüfung, oder die Rechnung mit sich selbst über das, was man des Tags gedacht, geredet und gethan hat, auf seinem Nachtlager halte.

Affect! wie wird das Herz angegriffen, wie das Gehirn erschüttert! wie das Nervengebäude überspannt oder erschlafft, wie das Blut gewaltsam fortgetrieben, oder in seinem Laufe plötzlich gehemmt! Und wie die Säfte mit dem Geblüte verdorben! So zerrüttet denn der Sclave des Affects die edle Gesundheit, zieht sich oft schreckliche Zufälle zu, und wird sein eigener Mörder.

Angenehme und widrige Begebenheiten regen die Affecten auf, indem man sich das Gute und Böse, das Erfreuliche oder Unangenehme als groß vorstellt: es giebt also auch **angenehme** und **gute, widrige** und **böse Affecten**; einige schaden ihrer Natur nach, und andere durch ihre Heftigkeit, oder Ausschweifung, oder wenn man in der Sinnlichkeit so weit geht, daß ihre Uebermacht die Wirkungen der Vernunft unterdrückt.

Der **Affect der Freude**, d. i. Freude, wenn sie zu heftig ist, verursacht große Wallung des Bluts, stößt die Säfte mit Ungestüm fort, spannt die Nerven zu sehr an, und setzt die Werkzeuge des Körpers in eine nachtheilige Thätigkeit: diese heftige Bewegungen verzehren gleich dem Feuer die Säfte, und lassen, nach einer so unmäßigen Anstrengung aller Theile des Körpers, Schwäche zurück; ja man hat Beyspiele, daß Einigen eine plötzliche Freude das Leben kostete, und Anderen die Vernunft raub-

te

te *). Wie sehr hat man also Ursache, sich zu gewöhnen, daß selbst frohe Begebenheiten uns nicht gefährlich und schädlich werden! Diese können, wenn sie uns nur heiter und mäßig froh machen, nicht wenig zu unserem Wohlseyn beytragen; denn eine gemäßigte Freude befördert das leichte Hinwallen des Bluts und der Säfte, belebt und stärkt den ganzen Körper, und macht den Geist thätiger, so daß er seine Geschäffte mit glücklichem Fortgang verrichtet. Man ergreife auch nicht jede Gelegenheit zur Freude, wenn sie sich allzuoft darböte, weil der Mensch leicht zu sehr an dieselbe gewöhnt, zu ernsten oder traurigen Geschäfften und Vorfällen, welche doch auch gut sind, sich untüchtig machen, und bey traurigen Anblicken zu viel leiden würde.

Der

*) Ein Jude war z. E. in seiner Handelschaft unglücklich, und wurde arm: unvermuthet ward ihm durchs Loos vierzig tausend Gulden zu Theil; die freudige Nachricht von diesem Glücke setzte ihn in eine so starke Bewegung, daß er unter dem Ausruf: vierzig tausend! todt zu Boden sank. Und so starb auch Diagoras der Rhodier, vor Freude in den Armen seiner drey Söhne, da er sie als Sieger in den olympischen Spielen gekrönt sah.

Der Affect der Traurigkeit, der Furcht und des Schreckens, kurz die unangenehmen Affecten, hemmen die natürliche Bewegung des Bluts und der Säfte; schwächen die Verdauung und die Werkzeuge des Körpers; und, welches eine Folge von Beyden ist, hindern die so heilsame Ausdünstung; stumpfen die Nerven ab; und haben eine sehr schädliche Einwirkung auf die Seele und ihre Verrichtungen. Wie Viele sind schon vor Traurigkeit und Schwermuth verwelkt und abgezehrt worden! Wie Mancher stürzte vor Schrecken todt nieder!

Der Affekt des Zorns, d. i. heftiger Zorn, der nur der Dauer nach von der Raserey verschieden ist, macht das Blut aufbrausend; verzehrt die Säfte; greift alle Theile des Körpers heftig an; schwächt Nerven und Glieder; verursacht eine starke Ergießung der Galle in den Zwölffingerdarm und ins Geblüt; und entnervt Seele und Leib.

Neid und Mißgunst sind Affecten, die Verdruß, Pein und Gram zur Strafe begleiten, denen also auch ihre traurige Folgen für Leben und Gesundheit auf dem Fuße nachfolgen.

Die verderblichste Leidenschaft ist die Wollust, diese Feindin der Natur, welche an Seele und Leib schreckliche Verwüstung anrichtet, und, indem sie unvermerkt ihr tödtendes Gift verbreitet, mit der Zerstörung edler Kräfte Elend und Herzleid bringt.

Die

Die Sorge für die Gesundheit des Leibes, und eine mäßige Diät können viel dazu beytragen, daß Affecten weniger entstehen, oder nicht so heftig werden, und daher keinen so großen Schaden stiften.

Wider die Wollust sind die besten natürlichen Mittel: Suche dich immer nützlich zu beschäfftigen, auch den Körper durch heilsame Bewegungen, oft bis zur angenehmen Ermüdung, thätig zu erhalten: Sey mäßig im Essen und Trinken, und hüte dich vor hitzigen Speisen und Getränken; einfache Nahrungsmittel sind die zuträglichsten: Härte den Leib ab, und waffne ihn wider alle Weichlichkeit: Fliehe die Einsamkeit und zu große Ruhe; Sey stets schamhaft und ehrerbietig gegen dich selbst.

Die Freude über irdisches Glück, überhaupt die angenehmen Gemüthsbewegungen werden nicht unmäßig seyn, wenn du aus der Moral den Werth der Dinge recht kennen gelernt hast, und mit unverrücktem Blick auf das Ziel des Lebens deine Wünsche und Begierden darnach einrichtest: Und die Beobachtung der moralischen Pflichten kann auch verhüten, daß die widrigen Affecten nicht so mächtig und schädlich werden. Uebrigens thut man wohl, wenn man stets über seine Sinne wacht; solche Gegenstän-

de, welche schädliche Affecten erwecken können, meidet; sich dem Nachdenken über dieselben entschlägt; sich, wo möglich, mit solchen Sachen beschäfftigt, die den Affecten entgegensetzte Empfindungen hervorbringen; sich zerstreuet; und wenn es seyn kann, sein Herz den sanften beruhigenden Einflüssen der Musik öffnet.

Nach einem Affect muß man sich des Essens und Trinkens enthalten, weil der Magen zu dessen Verdauung ungeschickt ist; und im Zorne *) gleich nach demselbn den Speichel, den man sonst als ein gutes Verdauungsmittel nicht leicht auswerfen darf, nicht verschlingen, weil er etwas Giftiges an sich hat. Da durch Traurigkeit, Furcht, u. d. das Blut sich langsam durch die Adern windet, und die Ausdünstung unterbrochen, und der Körper geschwächt wird, so soll man ruhen, und um das Blut wieder in Gang zu

*) Am meisten schadet der Zorn, wenn man auf denselben trinkt, oder ißt: Speise und Trank werden dann zu Gift, und das schädlichste Gift sind die hitzigen Getränke. Auch vor der Erkältung muß sich der Erzürnte hüten; überhaupt sind Hunger, Durst und Wärme, die besten Mittel, die bösen Folgen des Zorns abzuwenden.

zu bringen, und die Ausdünstung wieder herzustellen, sich wohl warm halten.

XI.

Von den Sinnen.

Ich übergehe hier die Gründe, warum wir uns die Vollkommenheit unserer Sinne angelegen seyn lassen, und für die Gesundheit der sinnlichen Werkzeuge möglichst Sorge tragen sollen *): ich gebe daher nur einige **Erinnerungen, wie wir die Gesundheit der Sinne und ihrer Werkzeuge erhalten, oder etwa verbessern können.**

Unsere Augen können kurz- und weitsichtig, oder nur Eins von Beyden werden: dieses hängt sehr oft von deren Anwendung ab. Sehen wir beständig in die Nähe, so wird das Auge kurzsichtig, z. E. bey Gelehrten, die fleißig in Büchern studieren; sehen wir beständig in die Ferne, so wird das Auge weitsichtig, so daß es nichts in der Nähe erkennt; z. E. bey den Bauern; das Entfernte erkennen sie; aber wie weit müssen sie das Buch weghalten, wenn sie darin lesen wollen? **Wer aber bald in die Nähe, bald**

*) S. meine Anweisung zur Glückseeligkeit S. 41-46.

bald in die Ferne sieht, wird sein Auge für beyde Fälle gewöhnen, und sich des Besitzes eines vorzüglichen Gutes erfreuen. Die Ursache der Kurz- oder Weitsichtigkeit ist, daß, wenn man das Auge nur an eine gewisse Entfernung gewöhnt, es gerade diesen Grad der Ausdehnung, und diese Beschaffenheit annimmt, welche für dieselbe erfordert werden: darum verhärtet es nun gleichsam, und verliert seine Beweglichkeit so, daß diejenigen Veränderungen in denselben nicht vorgehen können, welche zur Erkenntniß eines Gegenstandes in einer andern Entfernung, als die gewöhnliche ist, erforderlich sind. **Wie nöthig ist also die Beweglichkeit der Augen, damit sie sich der Nähe und Ferne anpassen können! Um den Augen diese nützliche Beweglichkeit, wenn sie verloren ist, nach und nach wieder zu geben, muß der Kurzsichtige von seinen Füssen an mit allmähligem Fortrücken seine Augen durch eine ganze Gegend hinlaufen, und so wieder zurückkehren lassen; in umgekehrter Ordnung thut es der Weitsichtige.** Eine andere Ursache, daß Manche kurz- Andere weitsichtig sind, ist die Lage des Netzhäutchens, auf welchem sich im Hintergrunde des Auges die Gegenstände abbilden: **Leute von diesen beyden Arten, sagt Euler *) können**

*) Briefe an eine deutsche Prinzessin, über verschiedene Gegenstände aus der Phy-

nen die Augen durchs Zusammendrü. cken ein klein wenig verlängern, oder verkürzen, und dadurch das Netzhäutchen mehr an das Vordertheil des Auges bringen, oder mehr davon entfernen, welches sie alsdann in den Stand setzt, auch die etwas näheren oder entfernteren Gegenstände deutlich zu sehen. Einige sehen nur bey schwachem, Andere nur bey starkem Lichte: der Grund hiervon ist: daß jene ihre Augen immer bey schwachem Lichte brauchten, und die Traubenhaut, welche, wenn sie in gutem Zustande ist, die Oeffnung muß verengen und erweitern können, und einen großen schwarzen Punct, der die Pupille genannt wird, zu bilden gewohnt wurde, um zur Erkenntniß der Gegenstände desto mehr Licht aufnehmen zu können, das Vermögen sich bey starkem Lichte zu verengen verloren hat, und sie daher, weil das Licht das Netzhäutchen zu sehr erschüttert, Schmerz und Verblendung empfinden; bey diesen aber, welche nur bey starkem Lichte sehen, wurde durch die Gewohnheit die Oeffnung der Traubenhaut enge, und sie kann sich bey schwachem Lichte, und in der Dämmerung nicht genug erweitern, um so viel Licht aufzufassen, als zum Erkennen eines Gegenstandes erforderlich ist: Wie nöthig ist es also, daß man auch in der Hellung sowohl, als in der Dämme-

Physik und Philosophie: aus dem Französischen übersetzt, Leipzig, 1769 im 44ten Brief ersten Theils.

rung seine Augen auf eine schickliche Art *) übe. Wie nützlich die Reinigung der Augen mit frischem Wasser sey, das denselben auch Klarheit verleiht, ist schon oben erwähnt worden. Das Augenbad **) kann man zur Stärkung der Augen nicht genug empfehlen.

Unser Ohr müssen wir eben so an die Veränderungen gewöhnen, wie das Auge; denn wenn wir uns immer in der Stille aufhalten, oder nur schwache Töne vernehmen, so werden wir, wenn laute und starke in dasselbe fallen, Widrigkeit, Schmerz und Verworrenheit der Töne empfinden; sind wir gewohnt, immer laute Schälle zu hören

*) Eine verkehrte Uebung wäre es, wenn man zur Zeit der Dämmerung in Büchern lesen wollte.

**) Man hat eigene Gefäße zum Augenbad, die auch von Töpfern zn bekommen sind; aber die hohle Hand kann deren Stelle gar wohl vertreten, wenn man sie voll Wasser gießt, das Auge geöffnet in dasselbe thut, die Hand dann fest um das Auge her anschließt, und sie ein wenig bewegt: dadurch wird dann das Wasser besser ins Auge dringen, und die in ihm hängende Unreinigkeit durch seine Bewegung eher abspülen.

ren, so werden wir die schwächeren nicht verstehen. -- Dadurch, daß man die Ohren fleißig reinigt, und die Feuchtigkeiten, welche sich gern hinter denselben ansetzen, und zähe werden, durch Reiben zertheilt, kann man einige Gelegenheiten zu einem üblen Gehör abwenden.

Scharfe und stark riechende Dinge greifen die **Geruchsnerven** sehr an, worauf denn eine Schwäche derselben erfolgt; wie sehr hat sich also die Jugend vor der Gewohnheit des Tabackschnupfens *), und vor dem Gebrauch wohlriechender starker Wasser zu hüten! Letztere können auch noch grösseren Schaden, als den Verlust des **Geruchs**, verursachen. **Man muß die Nase fleißig säubern**, damit die sich inwendig ansetzende Unreinigkeit das Anstoßen der aufsteigenden Dünste an die Nerven nicht hindere, oder scharf werde, und die Nase anfresse. Das, was uns widerwärtig riecht, hat man gemeiniglich als eine der Gesundheit schädliche Sache zu meiden: es scheint auch die Nase deßwegen über den Mund gesetzt zu seyn, daß der Geruch die Güte oder Schädlichkeit dessen, was wir genießen wollen, erst entscheiden soll;

 und

*) Der Schnupftaback, der in gewissen Fällen auch nützliche Dienste thut, **greift, wie der Rauchtaback, Gehirn und Nerven an: denn auch er enthält narkotische Theile.**

und er würde es gewiß jederzeit thun, wenn wir ihn nicht oft selbst durch unsere Schuld verdürben, und wenn wir diesen Sinn mehr übten und schärften. — Die Wilden, die ihre Sinne unaufhörlich brauchen und üben, dienen hier, wie in anderen Fällen, zum Beyspiel: unbegreiflich fein ist ihr Geruch; manches Thier riechen sie in einer erstaunlichen Entfernung. Die Luft kann zur Verfeinerung des Geruchs nicht wenig beytragen; dieses sieht man ebenfalls an den Wilden und den Thieren, die in der freyen Luft leben.

Der Geschmack hat seinen Sitz auf der Zunge; sowohl die Feinheit und Reizbarkeit ihrer Nerven, als auch die Beschaffenheit der in den Speisen befindlichen salzichten und öhlichten Theile bestimmen den Grad des Geschmacks von einer Sache. Aber wir werden den wahren Geschmack nicht empfinden, ungeachtet der hinlänglichen Reizbarkeit unserer Nerven, wenn die Zunge mit Schleim überzogen ist: man muß sie daher öfters reinigen, wie schon oben gedacht wurde.

Die Verfeinerung des Gefühls scheint meistens sehr vernachläßigt zu werden, und sollten wir nicht auch diesen Sinn, den Lehrer der beyden edelsten Sinne, der Vollkommenheit näher zu bringen suchen, deren er fähig ist? Auch hier kann nebst einer frühen Aufmerksamkeit, sorgfältige Uebung viel thun. Es giebt

Blin-

Blinde, die durchs Gefühl Farben zu unterscheiden wußten, und man findet sie nicht selten: sie merkten z. B. daß ein Stück Tuch roth sey, wenn es etwas klebricht anzufühlen war. Wäre es nicht gut, wenn wir wüßten, wie dieses oder jenes auf uns wirkt, das wir jezt nicht wahrnehmen, und doch nicht ohne Einfluß auf uns bleibt. Könnten wir denn nicht schon manches Uebel von fern merken, und ihm mit wenigen Kosten und Mühe vorbauen. Ob unsere Empfindungswerkzeuge eines solchen Gefühls fähig sind, daran ist wohl nicht zu zweifeln. — Da unsere Nerven die Werkzeuge aller Empfindung und Bewegung sind, so kommt denn auf ihre Beschaffenheit sehr viel an, und es ist also in dieser Rücksicht eine sehr wichtige Pflicht, für ihre Stärke und Güte zu sorgen. Es steht freylich nicht in unserer Gewalt, ihre Empfindlichkeit und Dauerhaftigkeit ohne Nachtheil für den Körper zu erhöhen; aber überspannen, oder abstumpfen und verderben können wir sie. Sorge demnach dafür, daß sie nicht überspannt, nicht abgestumpft und geschwächt werden; aber stärke sie durch den rechten Gebrauch der Mittel, die du bisher zur Stärkung der Gesundheit kennen lerntest.

Einige allgemeine Erinnerungen.

Es giebt Leute, welche meynen, daß die Gesundheitsregeln überflüssig wären, und daher sich und Andern rathen, keiner Diät zu folgen, und nach Belieben und Behagen zu leben. Aber das ist nur die Meynung derer, die gern ihrem Eigenwillen und ihren Lüsten fröhnen, und wer sich zu ihrem Haufen gesellt, macht sich nicht nur des Namens eines vernünftigen Menschen unwürdig, sondern er wird auch über kurz oder lang für sein regelloses Leben büssen müssen; denn die Regeln der Gesundheit sind keine willkührliche Gesetze, und nicht von einem eingeführten Gebrauch hergenommen: **die Natur selbst schreibt sie uns vor; die Vernunft gebietet sie uns.** Mag es seyn, daß hier und da einer ohne Lebensordnung gesund und stark ist, und mag auch im Gegentheil zuweilen das Gegentheil Statt finden; einzelne Beyspiele heben nie die Regeln auf, die auf vernünftigen Gründen beruhen, und die Verschiedenheit der Naturen und Umstände werden auch da immer für die Diät entscheiden.

Um gesund zu seyn, muß man sich nun freylich auch nicht so strenge an gewisse Regeln binden *), **und nicht ång-**

*) Von dem Herrn Hofrath Richter zu Göttingen ist eine Rede von den nachthei-

ängstlich für die Gesundheit sorgen: beydes ist einer vernünftigen Lebensordnung zuwider, und schadet. Wollte man nach den Regeln zu pünctlich leben, so könnten leicht die mindesten Abweichungen (und Abweichungen sind nicht selten, oft nothwendig) Nachtheil oder Gefahr bringen: Man thut also wohl, wenn man in gesunden Tagen mit seiner Diät zu Zeiten abwechselt und ändert, zuweilen auch mehr, zuweilen weniger Speise und Trank, als man sonst gewohnt ist, zu sich nimmt.

Man gebrauche auch keine Arzeney, so lange man nicht wirklich krank ist, oder die anhebende Unpäßlichkeit nicht bedenklich findet; Arzeney thut immer der Natur einige Gewalt an, und Unpäßlichkeiten gehen vorüber, wenn man sich allemal nach Beschaffenheit der kleinen aufstossenden Uebel gehörig hält: nach einem verdorbenen Magen ist z. E. der Hunger der beste Arzt. Noch schädlicher ist es, wenn man sich an Arzeney gewöhnt, weil dieses nothwendig den Körper angreifen und schwächen muß, und weil dann die Arzeney, wenn man sie mit wahrem Nutzen gebrauchen kann und soll, nicht wirksam seyn kann. Aber bey bedenklichen Fällen, und noch mehr, wenn du die sich zeigende Unpäßlich-

theiligen Folgen einer strengen Diät bekannt; ob sie in einer Sammlung vorkomme, weiß ich nicht.

lichkeit nicht recht genau kennst, da suche, um dem Uebel in der Geburt zu widerstehen, *) ohne den mindesten Aufschub die Hülfe eines geschickten und erfahrnen Arztes, und sey nie so pflichtvergessen und thöricht, daß du Quacksalbern, Pfuschern oder überklugen alten Weibern, die mit ihren Mittelchen Wunder thun wollen, und bey den Verordnungen einsichtsvoller Aerzte die Achsel zu zucken sich erdreisten, Leben und Gesundheit anvertrauest. Wahre und treue Aerzte bemühen sich, ein Uebel von Grund aus zu heilen, und ziehen dabey die Natur des Patienten in Ueberlegung; aber die Medicaster brauchen ihre gewissen Recepte bey Allen auf einerley Art: daher kann es nicht anders kommen, als daß sie viel Unheil stiften, und eine Menge Menschen würgen; glückt es ihnen bisweilen, (aber nicht durch ihr Wissen) den Kranken Linderung zu schaffen, so ist doch die Quelle des Uebels nicht verstopft, wenn sich nicht etwa die Natur selbst geholfen hat, sondern öffnet sich wieder, und richtet Schaden, und vielleicht schreckliche Verwüstung an.

Man

*) Schnupfen und Katarrhe werden oft als unbedeutende Klenigkeiten angesehen; aber man hat es in neueren Zeiten bewiesen, was die Sorglosigkeit gegen diese Krankheit für schlimme Folgen haben kann.

Man hüte sich also ja vor solchen gefährlichen Leuten, und wende sich an solche Männer, die den Menschen, die Krankheiten, und die Natur der Heilmittel studiert haben, und noch täglich studieren *). Folge aber auch alsdann den Vorschriften des Arztes aufs genaueste und treuste; gebrauche demnach nicht nur die Arzeney in Absicht der Beschaffenheit, des Maßes und der Zeit, seiner Verordnung gemäß, sondern beobachte auch die Diät gerade, wie er sie dir vorschreibt: es kommt ja auf den ordentlichen Gebrauch der Arzeney, und auf die übrige Lebensordnung alles an. Es ist zu beklagen, daß in diesem Punct, oft zum Nachtheil der würdigsten Aerzte, so häufig und so

*) Zu den Heilmitteln gehören aber nicht nur Arzeneyen aus der Apotheke, sondern auch Nahrungsmittel, überhaupt eine weislich verordnete Diät. Viele Krankheiten könnten wohl bloß durch die Diät geheilt werden, und ihre Wirkungen sind gemeiniglich dauerhafter, als die Wirkungen der Apothekerarzeneyen; aber noch kennt man nicht genug die Natur und Eigenschaften fast unzähliger Nahrungsmittel, noch weniger die besonderen Wirkungen, die sie auf den verschiedenen und jedesmahligen Zustand des menschlichen Körpers hervorbringen.

so leichtsinnig gefehlt wird: Einige nehmen zwar eben dieselbe Arzeney ein, welche ihnen verordnet wurde; aber sie setzen aus, oder kürzen ab, oder thun hinzu: Andere nehmen auch gerade so viel, und so lange, als ihnen vorgeschrieben wurde; aber sie bekümmern sich um keine Diät, essen, trinken und thun, was sie wollen. Ist es dann zu verwundern, wenn die Krankheit nicht ab, sondern zunimmt, und wenn der Tod mit eilenden Schritten sich naht, oder wenn man beym Aufkommen nicht zu Kräften wieder gelangt, immer kränkelt, oder bey einer üblen Beschaffenheit des Körpers der Gefahr des Lebens stets ausgesetzt ist? **Man darf deßwegen auch nicht eher mit der Kur aufhören, als bis es der gute Arzt für gut befindet.** Uebrigens sollte **Jeder den Bau seines Körpers, dessen Theile und ihre Verrichtungen kennen lernen**: nicht nur weil es unvernünftig ist, wenn die Seele ihrer eigenen Wohnung fremd wäre, sondern auch, weil wir dann eher einem Arzt eine Beschreibung von den leidenden Theilen geben können, und weil diese Kenntniß uns anleitet, wie wir Leben und Gesundheit erhalten, und ihre Dauer und Festigkeit befördern müssen: Und welchen großen moralischen Nutzen hat sie nicht!

Zum Schluß empfehle ich noch einige Bücher, welche hieher gehören, und die Jeder, dem Leben und Gesundheit theuer sind, wo nicht besitzen, doch mit Aufmerksamkeit und vernünftiger Anwendung lesen sollte.

Georg

Georg Gottlob Richters Lebensordnung für Gesunde und Kranke übersetzt von Dr. Fr. Aug. Weber, Heidelberg, 1786. (lat. Richteri Praecepta Diaetetica. Heidelbergæ et Lipsiae 1780) und Zimmermann von der Erfahrung in der Arzeneykunst. Neue Auflage. Zürich, 1787.

Verbesserungen.

Seite 62. Zeile 4. lies **Theile** statt **Theil**.
S. 81. Z. 7. lies **wohlgeriebenes**.
S. 86. Z. 13. lies **was** statt das was.
S. 96. Z. 5. von unten hinauf lies Adversaria statt Adversa.
S. 112 Z 16. lies **vollblütigen** statt **wollüstigen**.

BSB Bayerische StaatsBibliothek

MDZ Münchener DigitalisierungsZentrum Digitale Bibliothek

Ernesti, Johann Heinrich Martin,

Sitten- und Diättafel oder Lehren der Höflichkeit, Wohlanständigkeit und Gesundheit

Coburg 1790

Regensburg, Staatliche Bibliothek -- 999/Paed.8
urn:nbn:de:bvb:12-bsb11108508-7
VD18 12390399-001